

COSMOPOLITAN

Paulina Goto

Menos perfecta y más auténtica

Vacaciones en modo *relax*

Destinos que regulan tu sistema y te harán descansar en serio

¿Crees tener *burnout*?

Te contamos cómo identificarlo y qué hacer al respecto

Amor u obsesión
Identifica tus verdaderos sentimientos

Glow Awards 2026

Los productos *beauty* que cautivaron a nuestro jurado

\$ 89 MXN



COSMOPOLITAN.MX
Prohibida su venta en EE. UU.



JULIO 2026
Solo para mayores de edad



COSMO JULIO

Contenido

Tu agenda del mes 05

Cosmo Quiz: Dalex 12

Denim en el 2026 15

Make a Splash 24

Glow Awards 32

Ejercicio isométrico 56

Paulina Goto 58

¿Enamorada u
obsesionada? 66

Horóscopos 80

FOTOS DE PORTADA: ALEX SALINAS
STYLING: RODRIGO ALCÁNTARA
MAKEUP: TATIANA FRANCO PARA GIVENCHY BEAUTY
PELO: OMAR ÁLVAREZ PARA DYSON

Look de portada: Vestido, Longchamp. Joyería, Bvlgari.
Esta página: Top y falda, Longchamp.

COSMOPOLITAN

VENTA DE
SUSCRIPCIONES
55-9085-9000

Horario de atención:
lunes a viernes de 8:00
a 20:00 h y sábado
de 9:00 a 16:00 h.

Protegerse del sol no es
cuestión de juego, ¿y qué
mejor forma de hacerlo que
con un sombrero que sea
chic y divertido a la vez?
La cápsula veraniega *Cala
Bimba* de Bimba y Lola está
llena de accesorios, como
este sombrero, que llevarán
tus *looks* del verano al
siguiente nivel.



COSMOPOLITAN MÉXICO

EDITORA EN JEFE

CONSTANZA ALCOCER VILLAZÓN

cmalcocerv@ollamani.com

EDITORIAL

COORDINADORA EDITORIAL **Andrea Sierra Lozano**
asierral@ollamani.com

REDACTORA **Regina Cuevas de la Fuente**
CORRECTOR DE ESTILO **Luis Antonio Torres Liho**

ARTE

EDITORA DE ARTE **Andrea Román Velázquez**

DIGITAL

DISEÑO GRÁFICO DIGITAL **Fabián López**

VIDEO

PRODUCTOR MULTIMEDIA **Diego Mendoza**

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

PRESIDENTE DE HEARST
MAGAZINES INTERNATIONAL

Jonathan Wright

SVP/GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR

Kim St. Clair Bodden

GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR

Chloe O'Brien

LOS MODELOS FOTOGRAFIADOS EN COSMOPOLITAN
SE UTILIZAN SOLO CON FINES ILUSTRATIVOS.
COSMOPOLITAN NO SUGIERE QUE ELLOS TENGAN
REALMENTE LA CONDUCTA MOSTRADA EN LAS
HISTORIAS QUE ILUSTRAN.



DIRECTOR GENERAL

ÁNGEL FUENTES ISLAS

Lucía Alarcón de Zamacona

DIRECTORA EDITORIAL

MARKETING

DIRECTOR DE MARKETING

Mauricio Rodríguez Galindo

COMERCIAL

COORDINADORAS COMERCIALES

Priscila Martínez Solórzano

Daniela Portilla Ostos

María Esther Pérez González

COSMOPOLITAN

**Bulgaria, República Checa, Francia, Alemania, Hong Kong, India, Indonesia, Italia, Corea, Medio Este,
Países Bajos, Filipinas, Eslovenia, España, Taiwán, Ucrania, Reino Unido, Estados Unidos.**

© COSMOPOLITAN. Marca Registrada. Año 2026 N° 07. Fecha de impresión: 5 de junio de 2026. Revista mensual editada y publicada por EDITORIAL TELEvisa, S.A. DE C.V., con domicilio en Av. Santa Fe N° 481, piso 10, colonia Santa Fe Cuajimalpa, alcaldía Cuajimalpa de Morelos, C.P. 05348, Ciudad de México. Tel. 55-4000-7609, por contrato celebrado con HEARST COMMUNICATIONS, INC. Editor responsable: Ángel Fuentes Islas; Número de Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo del Título COSMOPOLITAN 04-2024-041113235300-102 ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Certificado de Licitud de Título y Contenido 17656 con número de expediente CCPRI/3/TC/24/21558 ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Distribuidor exclusivo en México: Distribuidora Intermex, S.A. de C.V., con domicilio en Lucio Blanco N° 435, colonia San Juan Tlihuaca, alcaldía Azcapotzalco, C.P. 02400, Ciudad de México. Tel. 55-5230-9500. Impresa por: Servicios Profesionales de Impresión S.A. de C.V., ubicada en calle Mimosas N° 31, Col. Santa María Insurgentes, Alc. Cuauhtémoc, CP 06430, Ciudad de México. Tel. 55-51 17-0100. EDITORIAL TELEvisa, S.A. DE C.V. investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas relacionadas por los mismos. Fecha de circulación: 22 de junio de 2026.

EDITORIAL TELEvisa, S.A. de C.V. no asume ninguna responsabilidad con respecto a la información publicada. El objetivo de Editorial Televisa, S.A. de C.V. es mantener la información actualizada y precisa. Si se nos informan errores, trataremos de corregirlos.
ATENCIÓN A SUSCRIPTORES en toda la República Mexicana: 55-9344-0404. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.
Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de Editorial Televisa, S.A. de C.V.

© Cosmopolitan. The Trademark and Tradename Cosmopolitan is owned by HEARST COMMUNICATIONS, INC.

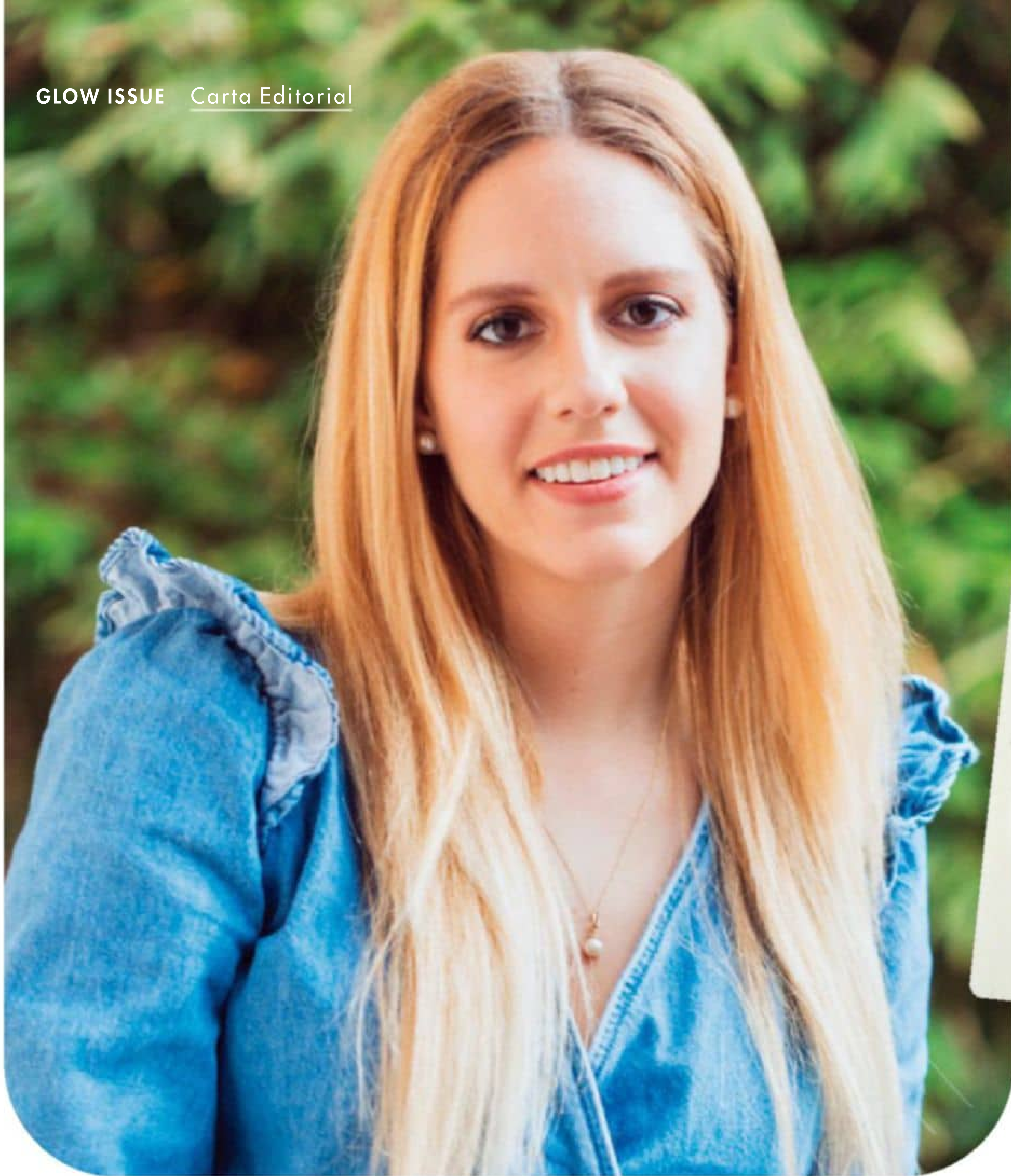
Published by permission of HEARST COMMUNICATIONS, INC., New York, N.Y., U.S.A.

Reproduction in whole or in part without the consent of the copyright proprietor is prohibited. Prohibida su reproducción parcial o total.

IMPRESA EN MÉXICO - PRINTED IN MEXICO. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. ALL RIGHTS RESERVED. © Copyright 2026. ISSN 1665 - 5958

FOTOS: CORTESÍA.





Summer of glow

Bienvenido sea el verano, nuestra época favorita para brillar. Durante estos meses, más que nunca, buscamos lograr una piel bronceada, con ese brillo que viene desde adentro. Y con ese sentimiento en mente, ¿existe un mejor momento para dar a conocer a los ganadores de la segunda edición de nuestros Cosmo Glow Awards? No lo creo.

Tal vez ya conociste nuestra lista de nominados a través de nuestro especial digital de belleza, pero si aún no los revisas, corre a nuestro sitio a hacerlo, porque, aunque no todos pueden ser acreedores del máximo reconocimiento *Glow*, después de probar todo te puedo decir que hay muchas opciones que valen la pena entre los nominados. Aunque, como mencionaba, no todo puede ser ganador porque siempre hay favoritos y, tras deliberar junto a nuestro jurado invitado y experto, llegamos a una lista que, la verdad, me emociona bastante. Muchos son productos muy nuevos y hay otros más consolidados, pero te aseguro que si te animas a probar alguno no te decepcionará.

Y hablando de *glow*, en portada este mes tenemos a Paulina Goto, quien trae ese brillo que irradia felicidad desde dentro por varios motivos, empezando por el estreno de su más reciente proyecto y también porque forma parte de la familia Givenchy como portavoz de su perfume más nuevo, que tiene un aroma que nos ha vuelto adictas y... no quiero

dar *spoilers*, pero puede o no que haya sido uno de los ganadores en su categoría de los premios.

Y como el *glow* va más allá de lo físico y también se trata de un estado de ánimo, de sentirte bien y en tu mejor versión, te contamos sobre cómo tomar vacaciones que de verdad te hagan sentir mejor y no te dejen más agotada que al irte, porque créenos: el agotamiento y no sentirte bien también drenan tu *glow*.

Así que sigue leyendo y aprovecha tu verano para sacar ese brillo que hay en ti y no dejes que nunca se apague.

Constanza

Constanza Alcocer

EDITOR-IN-CHIEF
COSMOPOLITAN MÉXICO

fun

Tu *kit* para julio

Este mes llega con una agenda llena de estrenos, eventos y momentos que darán mucho de qué hablar. Aquí reunimos todo lo que necesitas en el radar.

POR REGINA CUEVAS DE LA FUENTE

Música

Harry Styles

Llega a la Ciudad de México como parte del *Together, Together Tour*.

El cantante marca su esperado regreso al país después de varios años lejos de los escenarios mexicanos.

31 de julio y 1, 4, 7, 8 y 10 de agosto, Estadio GNP Seguros, CDMX.

[ticketmaster.com](https://www.ticketmaster.com)

FOTO: GETTY IMAGES.

Streaming

Lucky

Una de las series más esperadas del verano. Protagonizada por Anya Taylor-Joy, la producción mezcla drama, suspenso y crimen en la historia de una mujer que debe volver a enfrentar su pasado criminal para sobrevivir.

**15 de julio
por Apple TV+.**

FOTO: CORTESÍA APPLE TV+.



Streaming

The Dink

La película sigue a un extenista profesional que, en medio de una crisis personal, termina adentrándose en el mundo del *pickleball*, combinando humor, nostalgia y deporte con un elenco encabezado por Jake Johnson y Ben Stiller.

**24 de julio
por Apple TV+.**

FOTO: CORTESÍA APPLE TV+.



Streaming

Enola Holmes, temporada 3

Marca el regreso de una de las detectives más queridas. Protagonizada por Millie Bobby Brown, esta nueva entrega llevará a Enola hasta Malta para enfrentar el caso más peligroso de su carrera, mientras continúa explorando su crecimiento personal.

1 de julio por Netflix.

FOTO: CORTESÍA NETFLIX.



Streaming

La casa de la pradera

Una nueva adaptación inspirada en los libros de Laura Ingalls Wilder. La serie retoma la historia de la familia Ingalls con una visión más moderna, mezclando drama familiar, aventura y nostalgia para llevar este clásico a una nueva generación.

9 de julio por Netflix.

FOTO: CORTESÍA NETFLIX.



Pantalla grande

La odisea

Dirigida por Christopher Nolan, la cinta reinterpreta el clásico poema épico de Homero con un elenco estelar que incluye a Zendaya, Matt Damon y Anne Hathaway. La peli ya está generando gran expectativa alrededor del mundo.

FOTO: CORTESÍA UNIVERSAL PICTURES.



Música

Ariana Grande

Llega su octavo álbum de estudio, *Petals*, y la cantante adelantó que este proyecto hablará sobre crecimiento, resiliencia y encontrar belleza incluso en los momentos más difíciles, marcando una evolución natural después de *Eternal Sunshine*.

31 de julio.

FOTO: CORTESÍA.



Experiencia

The Friends Experience

Uno de los planes más nostálgicos del momento. La experiencia inmersiva permitirá a los *fans* recrear escenas icónicas de la serie, descubrir vestuario y utilería original, y sentirse parte del universo de la serie.

cdmx.friendstheexperience.com

FOTO: CORTESÍA FEVER.



Arte

Picasso-Klee-Matisse

Masterpieces from the Museum Berggruen reunirá cerca de 100 obras de algunos de los artistas más influyentes del siglo XX. La muestra explorará la colección personal de Heinz Berggruen, con piezas de Pablo Picasso, Henri Matisse, Paul Klee y Alberto Giacometti.

Museum of Fine Arts, Houston, TX.

FOTO: CORTESÍA MUSEUM OF FINE ARTS.



Deporte

La Copa Mundial de la FIFA

Con millones de aficionados pendientes alrededor del mundo, la gran final promete convertirse en uno de los eventos deportivos más vistos y emocionantes del año.

19 de julio, MetLife Stadium, Nueva York.

FOTO: GETTY IMAGES.

Música

Madonna

El esperado álbum *Confessions II* funcionará como secuela de su *Confessions on a Dance Floor*.

Con sonidos electrónicos, mucha nostalgia y una estética inspirada en la energía de la pista de baile.

3 de julio.

FOTO: GETTY IMAGES.



Música

The Rolling Stones

La banda regresa este verano con *Foreign Tongues*, su nuevo álbum de estudio y uno de los lanzamientos musicales más esperados del mes. El disco combinará el clásico sonido rock con nuevas colaboraciones y marcará una nueva etapa musical.

10 de julio.

FOTO: CORTESÍA.

Get lit

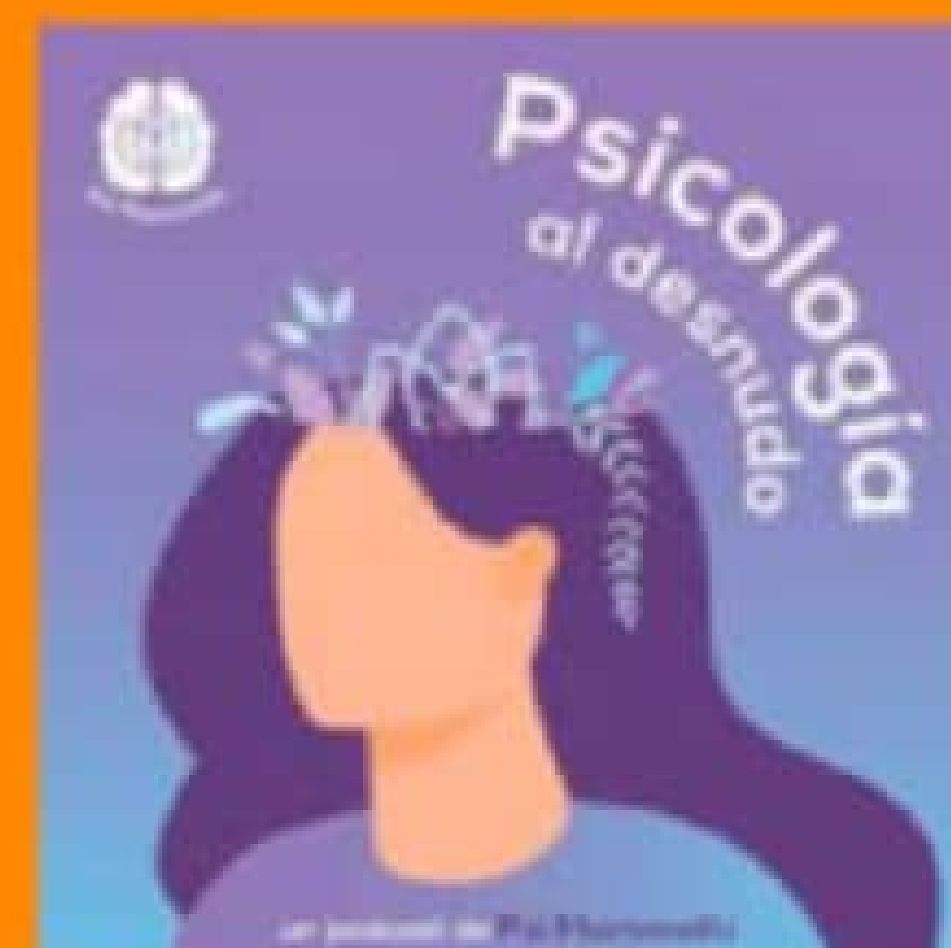


Para leer

THE DEAL, POR ELLE KENNEDY

La saga *Off Campus* se ha convertido en una de las tramas románticas favoritas gracias a su mezcla de romance universitario, humor y personajes adictivos. La serie sigue las historias de un grupo de jugadores de hockey universitario y sus relaciones amorosas.

FOTO: CORTESÍA.



Para escuchar

PSICOLOGÍA AL DESNUDO

Se ha convertido en uno de los *podcasts* de bienestar y salud mental más escuchados en español. Conducido por Marina Mammoliti, el proyecto aborda temas como ansiedad, autoestima, relaciones y crecimiento personal de una manera cercana, clara y fácil de entender.

FOTO: CORTESÍA SPOTIFY.

PERFUME CAPILAR DURADERO

*Suavidad y frescura
que te hará vibrar rosa.*

0%
ALCOHOLES
SECANTES*



CON CÁPSULAS DE PERFUME QUE SE LIBERAN
CADA VEZ QUE TOCAS TU PELO

*LIBRE DE ETANOL
SALUD ES BELLEZA 223300202D0139



Tania Rincón

Con cuatro Copas del Mundo en su trayectoria, Tania Rincón se ha convertido en una de las figuras más queridas de la televisión mexicana. Ahora, ante el Mundial 2026, la conductora habla sobre cómo evolucionó el espacio que hoy ocupan las mujeres en las coberturas deportivas y las historias humanas que más le interesa contar detrás del fútbol.

POR REGINA CUEVAS DE LA FUENTE

¿Qué crees que ha hecho que el público conecte contigo durante todos estos años?

Me siento muy agradecida, porque siempre me decían que lo importante no era llegar, sino mantenerse. Y sí, eso es lo más difícil. El público conecta conmigo porque trato de ser lo más natural posible, sin poses y sin fingir ser alguien más. Ya sea en deportes o entretenimiento, intento que la gente viva las cosas conmigo de una manera muy auténtica.

¿Qué te ha enseñado cada etapa profesional sobre ti misma?

A tener una mejor organización de mis tiempos, sobre todo ahora que soy mamá y tengo varios trabajos. También he aprendido a encontrar un equilibrio entre el trabajo, la salud, mi vida personal y todas mis diferentes facetas.

¿Cómo ha cambiado tu forma de contar las historias detrás del fútbol desde aquella primera experiencia?

¡Muchísimo! En Brasil, por ejemplo, me tocó trabajar en una televisora que no tenía derechos del Mundial y eso me obligó a ser mucho más creativa para conseguir historias y entrevistas. Me dio

muchas herramientas para las siguientes coberturas. Hoy me siento más preparada, más madura y más consciente de la responsabilidad que implica informar cuando México es anfitrión.

¿Sientes que el periodismo deportivo en México ha cambiado en la forma de integrar voces femeninas frente a las grandes coberturas?

Sí, muchísimo. Hoy vemos muchas más mujeres enfrente

de un micrófono, detrás de un lente o cubriendo grandes eventos deportivos. Más que ganar terreno, creo que estamos reclamando espacios que siempre han sido nuestros. Y esa representación ayuda a que más niñas creen que pueden estar donde quieran.

Más allá de los partidos, ¿qué tipo de historias humanas te interesa visibilizar durante el Mundial?

Estoy trabajando en una investigación enfocada en las mamás de los futbolistas de la Selección mexicana. La idea es humanizar a los jugadores y entender sus historias desde la infancia, los sacrificios que hicieron y todo el camino que recorrieron para llegar hasta aquí. Contarlo a través de sus mamás les da una dimensión mucho más humana.

¿Qué te emociona en particular de esta Copa del Mundo?

Me emociona mucho la historia que cuenta México y la oportunidad de mostrarle al mundo otra cara del país. Hay muchas cosas difíciles pasando, pero también hay cosas positivas que contar. Creo que esta Copa del Mundo será una ventana muy importante para México.



FOTO: CORTESÍA.

Off Campus: hockey, música y química instantánea

Basada en la exitosa saga literaria *Kiss Me* de Elle Kennedy.

POR ANDREA SIERRA

Off Campus sigue la historia de Hannah Wells y Garrett Graham, dos universitarios completamente opuestos que terminan encontrándose entre hockey, música y todo el caos emocional de crecer. Platicamos con Louisa Levy, creadora y guionista de la adaptación, además de Ella Bright y Belmont Cameli, protagonistas de la serie, sobre química instantánea, *playlists* y cómo construyeron uno de los romances más esperados de BookTok que nos tiene llenas de ansias por la llegada de la segunda temporada que recién comenzó a filmarse.

¿Cuándo supieron que Ella y Belmont eran Hannah y Garrett?

LOUISA LEVY: Hubo un momento muy claro. Fue la primera vez que los pusimos juntos en una habitación. Ya sentíamos con mucha fuerza que ambos eran nuestros principales candidatos para los personajes, pero necesitábamos saber si la química entre ellos iba a funcionar, porque es fundamental para la serie. Los reunimos para interpretar la escena que ahora aparece en el tráiler, la de “don’t blush”, y todos estábamos sonrojándonos en la habitación. Era algo tangible. Supimos que ellos eran nuestra Hannah y nuestro Garrett.

BELMONT CAMELI: Pensé que Ella era una Hannah increíble. Esa

fue la impresión más fuerte que me llevé cuando la conocí, porque la mayor parte del tiempo que pasamos juntos fue haciendo escenas. Recuerdo pensar: “Esta chica encaja perfecto con este personaje”. Creo que tiene algo muy auténtico y honesto. Es una actriz increíble.

ELLA BRIGHT: Yo sentí justo lo mismo. Había una energía muy especial cuando hacíamos escenas juntos. Pensé: “Esto se siente honesto, real”. Y también dije: “Ese es Garrett Graham”. Funcionó desde el principio. Y créanme, también se sintió así ante la cámara.

¿Cómo lograron mantener el lado *spicy* de los libros sin perder autenticidad emocional?

LOUISA: Era algo muy importante para nosotros. Creo que Elle Kennedy hizo un gran trabajo hace más de una década al capturar esta visión positiva de la sexualidad, y yo quería tomar eso y actualizarlo para la audiencia de hoy. La positividad sexual, una relación sana con el sexo y también la salud mental eran fundamentales para la historia. En la sala de escritores trabajamos con expertos y dedicamos mucho tiempo a asegurarnos de abordar estos temas de manera responsable. También de que todos los directores estuvieran involucrados en el proceso y contamos con una

increíble coordinadora de intimidad, Cathy Kadler, quien se encargó de que todos se sintieran seguros y cómodos. Antes de grabar una sola toma todos estábamos en la misma página. Y además queríamos que los momentos íntimos estuvieran impulsados por la historia y los personajes, nunca que fueran gratuitos.

La música se siente como otro personaje dentro de la serie.

¿Qué representó para ustedes?
BELMONT CAMELI: Absolutamente lo es. Para Garrett, la música es una parte enorme de su identidad. También es una parte muy importante de la relación que mantiene con el recuerdo de su mamá. Creo que es la manera en la que sigue sintiéndose cerca de ella a pesar de su ausencia. Además, Garrett tiene gustos musicales

muy específicos... quizás no son los mismos que tendría la mayoría de los chicos de su edad. Yo mismo armé muchas *playlists* para construir el personaje y entender mejor quién era.

ELLA BRIGHT: Y para Hannah también es fundamental. De hecho, el primer momento de conexión que ve el público entre ellos ocurre gracias a la música. La primera escena de la serie los muestra escuchando la misma canción y es la primera vez que vemos una conexión entre ellos que incluso los sorprenderá a ellos mismos. La música es una fuerza que impulsa toda la historia, y creo que es algo que sorprenderá mucho a la audiencia. Además, Hannah es una chica muy musical, así que disfruté muchísimo prepararme para este papel desde ese lugar.





Dalex

Entre *beats* pegajosos y letras de desamor, Dalex se ha convertido en uno de los favoritos de la música urbana latina gracias a una fórmula que mezcla sensibilidad y *flow*. El cantante puertorriqueño ha construido un estilo donde conviven la vulnerabilidad, el romanticismo y una energía que conecta con toda una generación, ya sea con canciones para dedicar, bailar o sobrevivir a un *heartbreak*.

Esta página:
total look,
Boyfriend's Shirt.
Lentes, **New Era**. Collar,
propiedad del artista.
Página opuesta:
total look,
Bandeja de Plata.
Tenis, **Vans**.

POR REGINA CUEVAS
DE LA FUENTE

FOTOS:
CHRISTOPHER
ARMENTA

STYLING:
GUSTAVO GONZÁLEZ

SIGNO ZODIACAL...

Libra

¿A QUÉ EDAD TE HICISTE TU
PRIMER TATUAJE Y CUÁL FUE?

15, mi nombre

APODO...

Pinky

PAÍS FAVORITO...

España

CELEBRITY CRUSH...

Megan
Fox

¿CON QUIÉN ES
TU SUEÑO CANTAR?

Chris
Brown

ESTE AÑO
ME GUSTARÍA...

ir a Tokyo

TU BIGGEST GREEN FLAG...

Confiar en todos

TU DRINK FAVORITO...

Piña Colada

TU PLAN FAVORITO
EN DOMINGO...

Netflix
y Comer

ALGO QUE LA GENTE
NO SABE DE TI...

escribo
fo o

¿QUÉ ES LO PRIMERO QUE
HACES AL DESPERTAR?

Dar
gracias
a Dios

TU GO-TO OUTFIT...

Hoodie, gorg
y Jeans
con unas
Jans

SELF-PORTRAIT...



Pedro Sampaio

Está subiendo el volumen...

POR REDACCIÓN COSMO

Sabemos que su música tiene muchísima energía, pero queríamos ir más allá del *beat*. Hablamos con Pedro Sampaio para descubrir todo lo que hay detrás de esa vibra que prende cualquier pista.

Más allá del escenario

¿Cómo eres cuando nadie está observándote?

Soy mucho más tranquilo de lo que la gente imagina (*risas*). Me gusta estar en casa con mi familia, andar en bici, investigar para mis próximas producciones...

¿En qué momento de tu carrera dijiste: "Ok, esto ya es real"?

Creo que cuando empecé a ver multitudes cantando mis canciones de principio a fin. Ese contacto directo con el público hace que todo tome otra dimensión. Los números están bien, los seguimos, pero es la energía de la gente y estar en el escenario con todos vibrando contigo lo que de verdad te da esa sensación de que lo lograste.

Tu estilo mezcla fiesta, ritmo y actitud... ¿qué te inspira fuera de la música?

Moda, cine, arte en general y también el día a día: viajes, culturas, personas que conozco... Todo eso termina influyendo de alguna manera.

¿Qué es algo que la gente podría creer de tu personalidad basándose en tu imagen pública, pero en realidad no es así?

Que soy 100% acelerado todo el tiempo. También tengo momentos mucho más introspectivos y necesito eso para equilibrarme.



¿Harías match con Pedro?

Si tuvieras que describirte en una canción, ¿cuál sería?

Es difícil elegir solo una, pero tendría que ser alguna que mezcle energía y emoción al mismo tiempo, que es mucho de cómo me veo.

Cita ideal: ¿fiesta, plan chill o algo inesperado?

Depende del momento, pero me gusta lo inesperado. Algo que sorprenda, que se salga de lo obvio.

¿Qué es lo primero que notas en alguien?

La energía, el contacto visual. Es lo que más me llama la atención.

Red flag que te hace salir corriendo.

La falta de respeto o la mala educación, de quien venga.

Green flag que te conquista al instante.

La autenticidad. Cuando la persona es ella misma, sin forzar nada.

¿Cómo ligas con alguien: con música, con humor o con actitud?

Creo que un poco de todo, pero el humor y tener la música en común ayudan mucho (*risas*).

style

Sugar rush

El *cherry print* sobre *denim* convierten a esta Tabby en la definición de *fun dressing*: juguetona, fresca y con mucha personalidad.

Bolsa, **COACH**.

Cosmo's Most Wanted

POR ANDREA SIERRA
FOTOS: CHRISTOPHER ARMENTA
DISEÑO DE SET: ANDREA ROMÁN

Como caídas del cielo, estas son las piezas que flotan y conquistan con gracia.



Atando nudos

La mascada es la tendencia que nunca se aleja, y esta temporada va al cuello, en el pelo, a la cintura o atada a la bolsa. Es ese pequeño accesorio con el poder inmenso de transformar lo cotidiano en algo extraordinario.

Mascada, **Hermès**.

A lo esencial

La *flip flop* plana es el zapato del verano, sin debate. Cómodo, versátil y alineado con la estética *effortless* que domina esta temporada, es la pieza que confirma que el minimalismo no es básico mientras vaya bien ejecutado.

Sandalias, **Zara**.



Es momento de cambiar tus *jeans* azules clásicos por... las tendencias de *denim* más *hot* de 2026.

Desglosamos las siluetas, los lavados y los detalles de diseño que vale la pena saber este año.

POR ALEXANDRIA DALE

En una era de microestéticas de TikTok y moda ultrarrápida, puede sentirse como si alguien hubiera presionado el botón de supervelocidad en el ciclo de tendencias. Saber qué está de moda —y, de manera crucial, qué no— es más complicado y, al mismo tiempo, más importante que nunca.

Pero entre el caos de intentar mantener el pulso del estilo sartorial, el *denim* es un básico constante y confiable del clóset. Para muchas personas, los *jeans* son parte central de un “*uniforme no oficial*” con diferentes cortes, lavados y siluetas que proporcionan la base para *outfits* infinitos.

Con tanta amplitud en el diseño, las tendencias de *denim* suelen permanecer por un tiempo y su durabilidad significa que puedes usar los tuyos durante años. Además, cuando tu estilo de siempre empieza a sentirse un poco pasado es fácil cambiarlo sutilmente sin tener que comprar todo un clóset nuevo.

Con el verano en el horizonte, ahora es el momento perfecto para reevaluar tu colección de *denim* y llenar cualquier espacio que falte. Por eso, hablamos con expertos de la industria para conocer las siluetas que ganan fuerza y los lavados que revivirán tu clóset este año, para traerte la guía definitiva de las tendencias de *denim* más *hot*.



ASOS

DEJA: *Denim desgastado*
PRUEBA: *Detalles sutiles*

Hay un cambio colectivo de lo crudo hacia lo refinado en todas las tendencias de *denim* este año, lo que significa que tus *jeans* desgastados podrían pasar a un segundo plano. Los rasgados, deshinchados y hoyos excesivos hacen que los *jeans* se sientan demasiado casuales, además de pasados de moda. En su lugar, si buscas un *denim* que destaque, elige detalles sutiles como adornos, bastillas dobladas y cinturas cruzadas. La marca *premium* de *denim* Agolde reporta que los estilos doblados y torcidos emergen como una tendencia importante.



TIP DE ESTILO
Logra dos tendencias en una y opta por *jeans wide-leg* en un lavado índigo oscuro.



NEW LOOK

DEJA: *Jeans al tobillo*
PRUEBA: *Largos y sueltos*

Los *jeans* al tobillo solían ser el único largo de pierna que valía la pena usar. Desde cortes rectos hasta estilos *kick-flare*, los dobladillos terminaban varios centímetros arriba del piso para mostrar mejor los zapatos. Sin embargo, en 2026, la moda favorece líneas largas y fluidas que comienzan justo desde la cintura, con bastante espacio y ventilación a lo largo de las piernas. No te puedes equivocar con unos *wide-leg* o una silueta *flare* moderna para crear una apariencia alargada. “Los *jeans wide-leg* se sienten relajados, así que puedes usarlos con casi todo,” aconseja Serena Bute, cuya marca homónima introdujo *denim* por primera vez en su colección S/S 26. “Me gusta equilibrar la forma con lo que usas arriba, así que un *top* sencillo o una camisa fajada funcionan bien”.



DEJA: *Jeans negros*
PRUEBA: *Lavados índigo oscuros*

Los *jeans* negros han llenado durante mucho tiempo el espacio entre lo refinado de un pantalón y la facilidad de unos *jeans*, pero si aún usas los tuyos (culpable...), considéralo tu señal para hacer un cambio. Con la misma facilidad de uso que combina con todo, un tono azul profundo/índigo de *denim* se siente mucho más del momento después de que este color dominó las pasarelas S/S 26 en general. Lo que buscas son lavados azul marino oscuro que casi puedan parecer negros, pero que tienen un *vibe* más lujoso gracias a su tono más rico basado en azul.



DEJA: *Denim azul básico*
PRUEBA: *Tonos alternativos*

El color del año de Pantone, *Cloud Dancer* (un blanco suave y aireado), sin duda influye en el aumento de tonos blancos y crema prominentes en el *denim* esta temporada, pero los tonos neutros tierra, como khaki y oliva, también están listos para reemplazar los lavados azules clásicos. “El *denim* de color le da a los *outfits* una sensación más ligera y expresiva”, dice Rosie Ingleby, fundadora de la marca independiente de *denim* con sede en Londres, Dala, que se especializa en *denim* 100% rígido. “Permite *looks* guiados por el color que aún se sienten naturales y fáciles de usar”.

TIP DE ESTILO

Equilibra *bottoms* llamativos con un *top* de color neutro o usa tonos similares a tu *denim* para un look monocromático cool.



DEJA: *Skinny jeans*
PRUEBA: *Estilos slim*

A pesar del debate casi constante sobre si los *skinny jeans* están “in or out”, esta silueta controversial tiene *fans* muy fieles. Para una versión más moderna, opta por un estilo tipo *cigarette* o *stovepipe*, como se vio en las pasarelas S/S 26 de marcas como Celine y Tibi. Un *bootcut* ajustado o un *straight leg* estrecho también ofrece ese mismo acabado pulido que los estilos *slim*, mientras se siente fresco y actual. “Todo *clóset* necesita unos *jeans* de pierna recta: nunca dejan de estar en tendencia”, dice Ingleby de Dala. “Los *jeans* rectos correctos siempre te harán sentir increíble”.

LEVI'S

¿Qué color estacional eres?

Anuncio: descubrir si eres primavera, verano, otoño o invierno es el secreto de los expertos en moda para garantizar que cada día tengas el mejor *outfit*.

POR ALEXANDRIA DALE

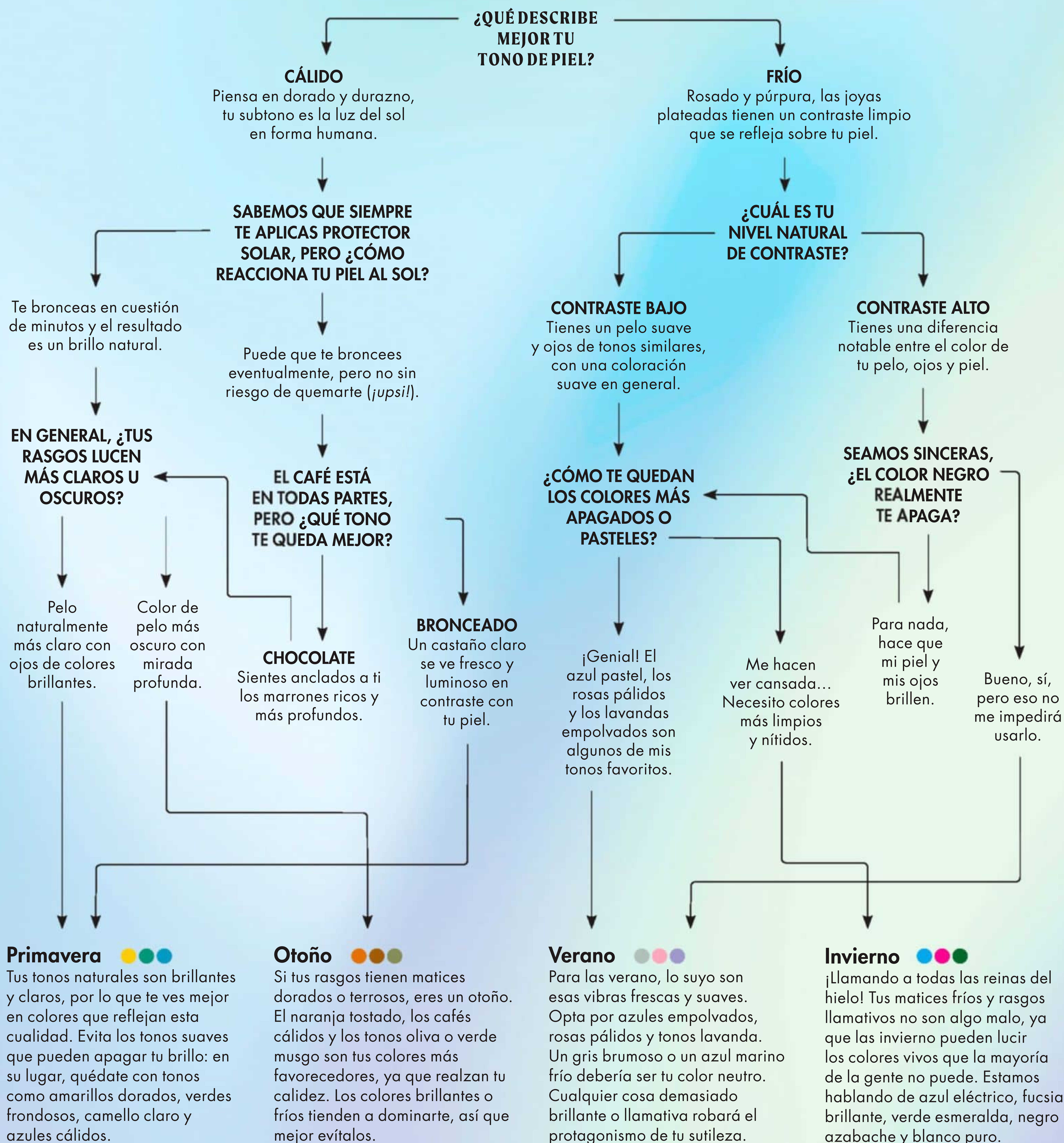


FOTO: GETTY IMAGES. TRADUCCIÓN: RAYEN BASILIO. CONSULTORA DE COLOR: KATE JONES VÍA HOUSE OF COLOUR. @HOUSEOFCOLOUR_KATE_MOSSJONES.



MARINE STAR
98B466

BULOVA
LEGENDARY SINCE 1875

El tiempo también celebra tus logros

Hay momentos que no se repiten: la graduación es uno de ellos. Después de años de desvelos, trabajos finales, decisiones difíciles y metas cumplidas llega ese instante en el que todo cobra sentido. El tiempo se convierte en recompensa. Y pocas piezas logran representar mejor ese recorrido que un reloj.

POR ANDREA SIERRA

Más allá de ser un accesorio, un reloj tiene algo bastante simbólico: acompaña etapas, marca comienzos y guarda recuerdos. Es una manera de reconocer el esfuerzo, celebrar el crecimiento y saber que cada minuto invertido valió la pena.

Desde hace 150 años, **Bulova** entiende esa relación con el tiempo. Fundada en Manhattan en 1875 por Joseph Bulova, la firma se ha convertido en un referente gracias a su innovación, precisión y diseño, combinando tradición con tecnología de vanguardia. Hoy, continúa creando piezas pensadas para acompañar los momentos más importantes de la vida.

En esta temporada de graduaciones, **Bulova** propone relojes que funcionan tanto como un regalo memorable como el complemento perfecto para el gran día. Diseños elegantes, contemporáneos y atemporales que reflejan personalidad, estilo y ese nuevo capítulo que está por comenzar.

Para esa persona especial

Para quienes tienen un estilo clásico, pero moderno, *Bulova Marine Star Serie B* (98B466) combina elegancia deportiva

con detalles de alta relojería e incorpora movimiento mecánico de cuerda automática con 42 horas de reserva de marcha y fechador en posición de las 3 horas. La caja de 41 mm y el brazalete, realizados en acero inoxidable, contrastan a la perfección con el bisel superior en tonos azul y negro, mientras que la carátula azul con efecto rayos de sol aporta profundidad y sofisticación. Sus indicadores y manecillas luminiscentes en plateado, junto con el cristal



98B466



98A319

de zafiro con tratamiento antirreflejante y resistencia al agua de hasta 200 metros, hacen de este reloj una pieza funcional, elegante y pensada para acompañar en cualquier etapa.

Si tu SO tiene un diseño más atrevido y contemporáneo, *Bulova Maquina* (98A319) ofrece toda la personalidad de una pieza *statement*. Incorpora movimiento mecánico de cuerda automática de 3 manecillas y 21 joyas, además de una reserva de marcha de 42 horas. La caja, estilo *tonneau* de 40

FOTOS: CORTESÍA

mm y el brazalete de acero inoxidable, elevan al instante su presencia, mientras que el bisel azul y la carátula esqueletada permiten admirar el mecanismo interno del reloj. Los detalles en azul y oro rosa en indicadores, manecillas luminiscentes y corona crean un contraste moderno y sofisticado. Además, cuenta con cristal de zafiro de doble curvatura, tapa trasera transparente y resistencia al agua de hasta 50 metros. Es ese tipo de pieza que no solo complementa un *look*: también se convierte en tema de conversación.

Un reloj que también se convierte en joya

La graduación también es una oportunidad para celebrar todo lo que has construido, y pocas cosas se sienten tan especiales como una pieza que puedes conservar durante años y seguir usando sin importar cuánto cambie tu estilo.

Para regalarte a ti misma en este momento tan especial, el *Bulova Sutton (96R256)* destaca por su diseño elegante y delicado: incorpora 36 diamantes montados a mano de forma individual sobre el bisel superior, convirtiéndolo en una pieza mucho más cercana a una joya que a un accesorio convencional. Su caja cuadrada de 23 mm y el brazalete de acero inoxidable crean una silueta refinada y contemporánea, mientras que la carátula en madre perla aporta luminosidad y sofisticación. Los indicadores y manecillas en plateado, junto con la corona de la posición de las 3 horas con cabuchón azul, elevan todavía más sus detalles. Además, cuenta con cristal de zafiro con tratamiento antirreflejante y resistencia al agua de hasta 30 metros. Un reloj pensado para acompañar momentos especiales incluso mucho después de la graduación.

96R256



96R256

Para quienes aman las piezas con inspiración *vintage*, *Bulova Goddess of Time (96L343)* recupera el *glamour* de los años setenta desde una perspectiva moderna y sofisticada. Este diseño incorpora una caja retro estilo *tonneau* de 17 mm de acero inoxidable con acabado pulido y un elegante brazalete tipo *mesh* plateado con broche tipo joyería. La verdadera

protagonista es su carátula elaborada en sodalita azul, una piedra natural que hace que cada pieza tenga una personalidad única. Los indicadores y manecillas en plateado, junto con el cristal de zafiro abombado, refuerzan la estética *vintage* tan refinada. Como detalle

final, la tapa trasera está grabada con la icónica Diosa del Tiempo, convirtiéndolo en un reloj coleccionable.

Porque el tiempo también recompensa

Graduarse no es solo terminar una etapa. Es reconocer todas las veces que seguiste adelante, incluso cuando parecía imposible. Todas las horas invertidas. Todos los sacrificios que construiste en este momento.

Tal vez por eso, un reloj posee tanto sentido en una graduación. Porque no solo marca el tiempo: también representa todo lo que te tomó llegar hasta aquí.

Y si algo demuestra **Bulova**, es que hay piezas capaces de acompañarte mucho más allá de una ceremonia. Relojes pensados para celebrar el presente, pero también para recordarte, cada día, todo lo que eres capaz de lograr.



96L343

Glam^{*}news

Porque sí, el verano todavía tiene muchísimas obsesiones por estrenar.

POR ANDREA REITER



La rutina más *chic* del momento

dior.com

Dior presenta una colección donde el diseño deportivo se mezcla con el lujo contemporáneo a través de piezas pensadas para elevar cualquier rutina. Desde *mats* de yoga y bloques de corcho hasta botellas térmicas, accesorios para entrenamiento y detalles inspirados en el motivo Dior Oblique, todo está diseñado para que tu era de pilates se vea mucho más sofisticada.

La colección apuesta por una estética minimalista en tonos blanco, navy y camel que convierte objetos

funcionales en verdaderos accesorios de *lifestyle*. Y, honestamente, dan ganas de rehacer toda tu rutina de *workout* solo para combinarla con estas piezas. La campaña, fotografiada por Betina du Toit, mezcla siluetas deportivas, poses escultóricas y una energía *effortless* que hace que el *sporty luxury* se sienta más fuerte que nunca. Porque al parecer, Dior ya entendió que el autocuidado también entra en la categoría de lujo... y la verdad, estamos dentro.





Días bajo el sol

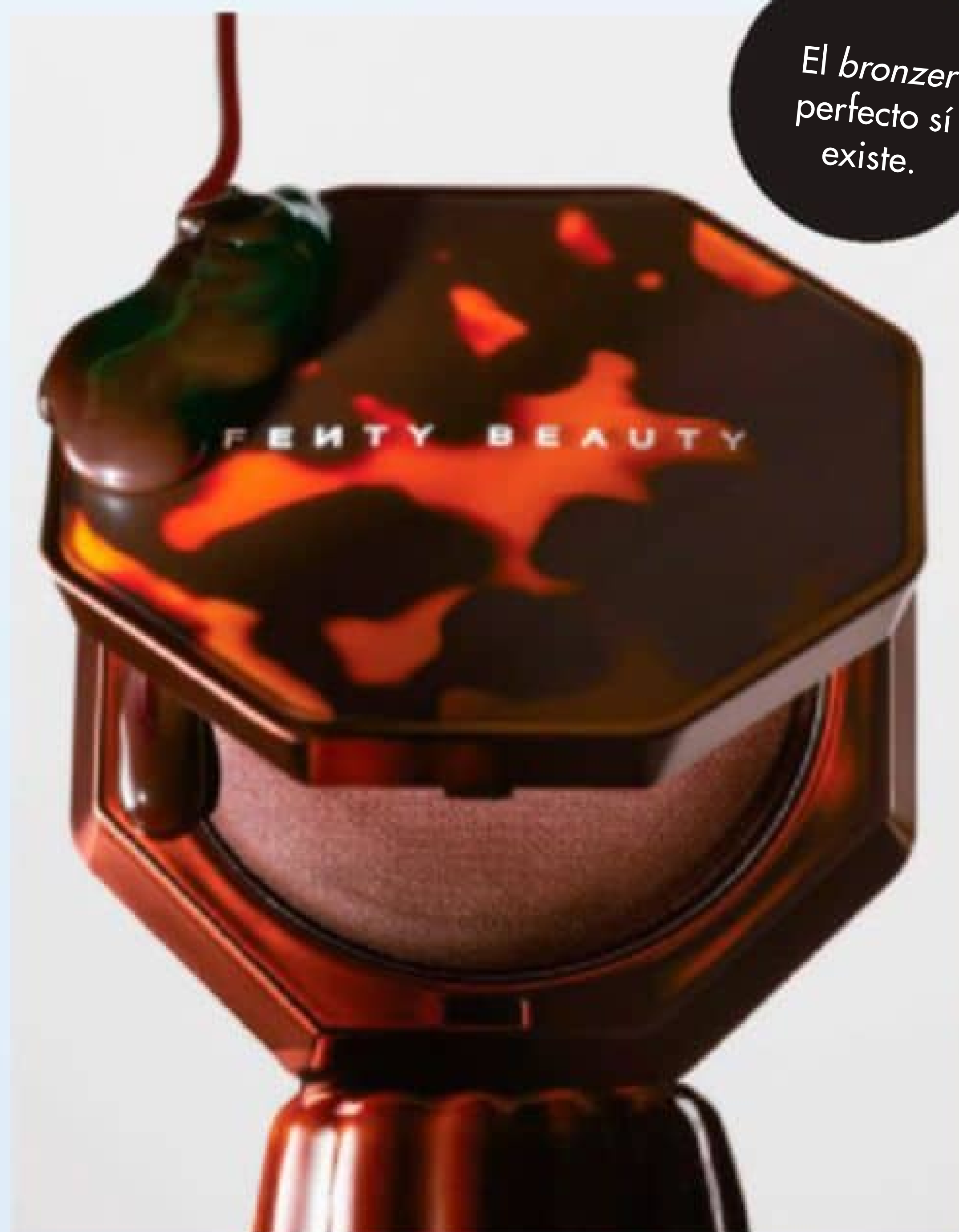
mx.pandora.net

Pandora da la bienvenida a la temporada más luminosa del año con *Summer Moments*, una campaña protagonizada por Danna y fotografiada en Las Coloradas que celebra los viajes, la libertad y esos recuerdos que queremos conservar para siempre. Como parte de esta propuesta, la marca presenta una colección con *charms* inspirados en el mar, cuentas de cristal Murano y diseños con motivos solares que capturan el espíritu despreocupado de la temporada. La línea también incorpora piezas de *Pandora Timeless* en tonos vibrantes inspirados en sandía, limón y menta.

Por fin está aquí

rhodeskin.com

rhode anuncia envíos a México: desde el *Glazing Milk* y la *Barrier Butter* hasta los *Peptide Lip Treatments*, la noticia llega acompañada de *rhode summer '26*, una colección inspirada en el glow del verano que incluye el nuevo *Pocket Bronze*, el iluminador *Highlight Milk* y tonos edición limitada para labios. La propuesta mantiene el ADN de la marca fundada por Hailey Bieber: fórmulas enfocadas en fortalecer la barrera cutánea, maquillaje con beneficios de *skincare* y esenciales pensados para una piel luminosa y saludable.



Bronze, blush & glow

fentybeauty.com

Sun Stalk'r Soufflé Pressed Mousse Cream Bronzer es el nuevo bronzer con textura tipo *soufflé* de Fenty que promete convertirse en tu favorito. La fórmula combina lo mejor de una crema y un polvo para crear un efecto difuminado tipo *airbrush* que se funde con la piel sin sentirse pesado. Además de ser resistente al agua, sudor y humedad, está disponible en ocho tonos efecto *sunkissed* diseñados para adaptarse a distintos tonos de piel. El acabado es natural, luminoso y *skin-like*, mientras que el empaque carey confirma que Rihanna entiende a la perfección el *assignment* cuando se trata de *beauty aesthetic*.

Llega el PDRN vegano

mariobadescu.com

Mario Badescu acaba de lanzar el producto que todas las *skincare girllies* querrán probar: su nueva *Advanced Peptide PDRN Jelly Cream* mezcla una textura *jelly ultra glossy* con PDRN vegetal, uno de los ingredientes más virales de la belleza coreana, que ayuda a mejorar hidratación, elasticidad y luminosidad mientras fortalece la barrera de la piel. La fórmula también incluye niacinamida al 5%, péptidos *Matrixyl 3000* y vitamina B12 para un efecto *glowy*, suave y muy *fresh*. Además de verse increíblemente *aesthetic* en tu tocador, su textura ligera se absorbe rapidísimo sin sentirse pesada. Llegará a México primero en exclusiva por ULTA.



Make a splash

¡Todos a bordo, próxima parada: el paraíso!
¿Dudas sobre qué empacar en tu equipaje de mano? Nosotras tenemos las respuestas.

FOTOS: LINDSAY ELLARY · STYLING: REBECCA JANE HILL

¿Trajes de baño que son lo bastante *chic* como para usarlos en el bar?

Cuenta con nosotras.

CALLIE (izquierda): traje de baño, **Alémais**. Aretes, Missoula. Pulsera (como tobillera), **Anni Lu**. Zapatos, **Ancient Greek Sandals**.

MIKI (derecha): *bikini*, **Missoni**. *Shorts*, **Timna Weber**. Collar, **Lazy Goose Studio**. Zapatos, **Lili Curia**.



Lo práctico no tiene por qué ser aburrido

Mantente segura bajo el sol con
un traje de neopreno con zipper.

Top, **Coach**. Traje de neopreno,
Finisterre. Bikini, **Paramidonna**.
Aretes, **Atrí**.



Lo retro está de moda

Piensa en gorras de camionero *vintage*, *shorts* para correr y siluetas de *sneakers*.

Top, **Paolina Russo**. Shorts, **Mother**. Calcetines, **propios de la modelo**. Sombrero, **Aujord**. Pulsera, **Isabel Marant**. Collar, **Hera**. Pareo (como toalla), **Alématis**.
Tennis, **Converse**.

¿El secreto para mantenerte fresca en el calor?

Jeans recortados y camisetas asimétricas.

Top, Di Petsa. Jeans, Leslie Amon en Koibird. Gorra, Zara. Aretes y anillos, Missoma. Collar, Sandralexandra. Pulseras, Maya Brenner. Zapatos, Dear Frances.



Eleva tus tejidos

de punto con joyería statement.

Vestido, Stefan Cooke. Shorts, Johanna Parv. Aretes, Ottoman Hands. Collar, Blumarine.





**Los estampados
lindos y pasteles**
fueron hechos para
las tardes soleadas.
Pañuelo y vestido,
Sandy Liang.

Nada como un vestido

con capucha después de nadar para lograr esa energía de chica surfista.

Vestido, Lueder.
Collar, Hera.

Modelos: Callie Dixon de Elite, Miki de Freedom Models.
Makeup: Deanna Melluso de Forward Artists, utilizando Supergoop!
Pelo: Erin Piper Herschleb de Tracey Mattingly, utilizando Oribe.
Directora Editorial y de marca global: Chloe O'Brien.
Directora de bookings: Sophie Leen.
Asistente de moda: Angel Cordova-Todd.
Asistentes de foto: Lexi Wimberly y Shamar Marcus.
Locación: Windjammer Landing Resort & Residences, Saint. Lucia.
@windjammerlanding.
Con agradecimientos a Saint Lucia Tourism Authority y Timeless Tours
@timelesstoursslu



A full-page photograph of two women on a boat deck. The woman on the left is standing, wearing a vibrant, multi-colored patterned top and matching shorts, pink sunglasses, and a yellow beaded necklace. She is holding onto a white railing. The woman on the right is sitting on the deck, wearing a green and yellow striped knit top and colorful striped shorts, dark sunglasses, and large hoop earrings. She is also holding onto the white railing. The background shows a blue body of water with several sailboats and a green, hilly shoreline under a clear sky.

MIKI (izquierda): top y shorts,
Paolina Russo. Lentes de sol,
Oakley. Collar, Briwok.
CALLIE (derecha): top
y shorts, Diane von
Furstenberg. Lentes de sol,
Valentino. Aretes, Atrí.

El sol de verano

es la excusa perfecta para inyectar color, estampados y texturas a tu guardarropa, todo al mismo tiempo.

The winners Makeup

Ya sea que busques algo nuevo para tu *kit* del día a día o para un evento especial, no queda duda de que estos productos no te van a fallar.

1. Base de maquillaje compacta

Infallible Cushion, L'Oréal Paris.

2. Delineador

Yiyi Beauty.

3. Polvo suelto

Easy Bake Duo, Huda Beauty en Sephora.

4. Corrector

Studio Radiance 24Hr Luminous Lift Concealer, MAC.

5. Sombras

Moondust, Urban Decay.

6. Auto bronceador

D-Bronzi Anti-Pollution Sunshine Drops, Drunk Elephant en Sephora.

7. Brochas

Set de 4 brochas 2 en 1, Mar Cosmetics.



1

2

3

4

6

5

7

The Cosmo Glow Awards



8. Base de maquillaje
Isdin Coverage.

9. Blush
Major Headlines Double-Take Crème & Powder Blush Duo, Patrick Ta.

10. Producto multiusos
The Multiple, Nars.

11. Blush líquido
Soft Pinch Dewy Liquid Blush, Rare Beauty en Sephora.

12. Máscara de pestañas
Lash Idôle Curl Goddess, Lancôme.

13. Luxury lip product
Dior Addict Lip Glow Oil, Dior Beauty.

14. Budget friendly lip product
Glow Reviver Slipstick, e.l.f. Cosmetics.

Nuestro jurado se encargó de probar todo lo mejor del mundo *beauty* para proponerte solo eso que en verdad vale la pena en esta segunda edición de nuestros premios de belleza.

POR ANDREA SIERRA Y CONSTANZA ALCOCER · FOTOS: CHRISTOPHER ARMENTA · DISEÑO DE SET: ANDREA ROMÁN

1. *La Bomba*,
Carolina Herrera.

2. *Divine Elixir*,
Jean Paul
Gaultier.

3. *Figue Érotique*,
Tom Ford.

1

2

3



The winners *Modern Luxury Fragrance*

Estas fragancias están definiendo una nueva era del lujo: tienen ese algo que las vuelve inolvidables y por eso nuestro jurado las votó favoritas.

The winners **Iconic Luxury Fragrance**

Clásicos que han trascendido tendencias y generaciones. Perfumes que nos conquistaron gracias a su legado inconfundible.



1



1. *Irresistible
Nectar Eau
de Parfum,
Givenchy.*

2



2. *J'Adore
Intense, Dior.*



The winner ***Fashion fragrance***



*Confidently You
Eau de Parfum,
Mary Kay.*

MARY KAY®



ABRAZA TU CONFIANZA

LIBERA TU PODER INTERIOR CON
MARY KAY CONFIDENTLY YOU®
EAU DE PARFUM, 50 ML

ADQUIÉRELA AQUÍ



WWW.MARYKAY.COM.MX

1. Tónico

Cream Skin, Laneige.

2. Hidratante ligero

Moisture Surge, Clinique.

3. Limpiador facial

Gel limpiador facial con agua de aciano, Linea-D al Natural en San Pablo Farmacia.

4. Suero iluminador y antimanchas

Gallic-AOX Power Serums, Cetaphil.

5. Suero iluminador y antimanchas

Novage 20% Vitamin C Facial Capsules, Oriflame.

6. Bloqueador solar

Daily Repair Mineral UV 50, Filorga.

7. Suero tratamiento

Amino Rain Glasswater Serum, Drunk Elephant.

8. Bloqueador solar en barra

Ultimate Sun Protector Clear Stick SPF 60+ , Shiseido.

9. Crema nutritiva

ATO BARRIER365 CREAM, Aestura.

10. Tratamiento para acné

Drying Lotion, Mario Badescu.

11. Tratamiento para acné

Sébium Kerato+ Body, Bioderma.

12. Mascarilla

Glass Skin Ginseng Collage Mask, Peach & Lily en Ulta Beauty.

13. Contorno de ojos

Roll on firming eye cream, Teen Again.



The winners Skincare



Para verte bien, lo más importante es cuidar tu piel y utilizar los productos correctos para tus necesidades. Estos fueron los favoritos del jurado.



The winners Hair

Tu pelo nunca lucirá mejor que después de incorporar estos favoritos a tu rutina.

1. Producto para styling
Liquid Glass, Drybar.

2. Protector térmico
HeatBounce Conditioning Heat Protectant, K18.

3. Tratamiento
Duo Pro-Rescue tratamiento sin enjuague + Pro-Tector, Pantene.

4. Shampoo
Smooth + Keratin & Jojoba Oil, Hask.

5. Aceite capilar
Moroccanoil Treatment.

6. Herramienta para peinar
Airwrap Co-Anda 2x, Dyson.

7. Perfume capilar
Perfume Capilar Pithaya, Herbal Essences.

8. Mascarilla
Anti-Frizz Hair Mask, Monday.





1. Aceite corporal
Undaria Algae Body Oil,
Osea en Ulta Beauty.

2. Exfoliante corporal
Santu.

3. Body Wash
Sleep on it Calming Body Wash,
B. Fresh.

The winners Body

Mantener tu piel corporal cuidada e hidratada también es importante, y no hay mejor momento que el verano para poner a prueba a los ganadores de esta categoría.



5



6



7

4. Bloqueador solar
Silk Hydration Body Glow Mist,
Hawaiian Tropic.

5. Hidratante corporal
Butta Drop, Fenty Skin.

6. Body mist
Body & Hair Perfume Mist,
Sol de Janeiro en Sephora.

7. Body mist
Body Sprays,
Calvin Klein.

The winner Beauty tech

Su combinación de terapia de luz LED con crioterapia localizada en el contorno de ojos la convirtió en un imprescindible de la rutina de nuestro jurado, y tras notar resultados como reducción de bolsas y ojeras, control de brotes de acné y atenuación de líneas de expresión, no pudieron dejar de contarnos por qué fue su favorita.



1

CryoGlow,
Shark
Beauty.

Santu Beauty: el ritual mexicano del autocuidado consciente

Inspirada en ingredientes ancestrales, como el copal y la sal marina artesanal, Santu Beauty transforma el cuidado corporal en una experiencia sensorial que honra el bienestar, las tradiciones mexicanas y el amor propio.

POR REGINA CUEVAS DE LA FUENTE

En un momento en el que cada vez más personas buscan conectar el cuidado personal con el bienestar, Santu Beauty propone una mirada mucho más profunda del autocuidado: una que conecta cuerpo, mente y ritual desde las raíces mexicanas. Fundada por Alicia Nogales y Angelique Van Wyk en la costa de Guerrero, Santu nació con la intención de transformar los pequeños momentos cotidianos en experiencias conscientes y sensoriales.

“Desde el principio queríamos celebrar el país de origen de la marca, México, y honrar los ingredientes locales y las tradiciones de la región”, comparte Angelique Van Wyk. Pero más allá de crear productos para el



explica. “Ella utilizaba copal en sus rituales y ceremonias, y hoy sabemos que también tiene propiedades antiinflamatorias y antisépticas. Por eso se convirtió en nuestro ingrediente heroico”.

La conexión con México también vive en la producción artesanal de sus ingredientes. La sal marina que utilizan en sus exfoliantes proviene de lagunas cercanas a Guerrero y es recolectada a mano por familias que han preservado esta tradición durante generaciones. “La mujer con la que trabajamos tiene 100 años y pertenece a la cuarta generación dedicada a la cosecha artesanal de sal”, cuenta Alicia. “Todo se sigue haciendo con herramientas tradicionales y sin maquinaria moderna”.

Además de trabajar con ingredientes naturales y procesos locales, Santu también mantiene un fuerte compromiso con la sostenibilidad a través de empaques responsables y certificaciones como *Leaping Bunny*. Sin embargo, más allá de los productos, su filosofía alredeor de una idea simple: convertir el autocuidado en un ritual mucho más consciente y personal.

“Amor propio”, responde Alicia cuando se le pregunta cómo le gustaría que la gente los recordara; mientras que Angelique lo resume en una frase: “un ritual sagrado”.

“Desde el principio queríamos celebrar el país de origen de la marca, México, y honrar los ingredientes locales y las tradiciones de la región”.

- ANGELIQUE VAN WYK.

cuerpo, el objetivo siempre fue construir rituales con intención. “No queríamos crear solo una rutina diaria, sino un ritual intencional que conectara el bienestar físico, emocional y espiritual de las personas”.

Cada fórmula está inspirada en ingredientes profundamente ligados a la tradición mexicana, como el copal ancestral, la sal marina recolectada a mano, el limón fresco y distintos aceites vegetales nutritivos que buscan

transformar el cuidado corporal en una experiencia sensorial. Desde las cremas corporales y las sales exfoliantes hasta las velas de aromaterapia y masaje, la marca propone rituales pensados para reconectar con el cuerpo desde un lugar mucho más consciente.

Para Alicia Nogales, el copal también tiene un significado bastante personal. “Mi bisabuela era curandera y crecí viendo cómo ayudaba a las personas no solo desde lo físico, sino también desde lo emocional y espiritual”,

Mención honorífica

Te contamos quiénes no tuvieron competencia, pero no pudimos dejar fuera, pues son productos que nos han tenido hablando de ellos con frecuencia.



1



2



3



4



5



6



Los imperdibles

- 1. Airbrush Flawless Setting Spray, Charlotte Tilbury en Sephora.
- 2. ReDimension Hydra Dew Luminizer, RMS Beauty en Ulta Beauty.
- 3. Primer Inicia, Aora.
- 4. Match Stix contour stick, Fenty Beauty.
- 5. Cherry Red Gel Manicure Kit, Le Mini Macaron.
- 6. Brow Shaper Gel, Meaning en Uyu Beauty.

El futuro del *hairstyling* ya no se trata solo del peinado

Hoy, el objetivo no es un pelo perfecto, sino uno sano, brillante y *effortless* todos los días.

POR ANDREA SIERRA

Nuestra relación con el pelo ya cambió. Hoy se trata de cómo queremos sentirnos cada día.

Por eso, la nueva **Dyson Airwrap Co-anda 2x** se siente mucho más intuitiva, versátil y adaptable a la vida real.

Esta nueva generación ofrece seis funciones en una sola herramienta: secar, rizar, ondular, alisar, suavizar y dar volumen, sin daños por calor. Además, es más ligera y pequeña en la mano, algo que sí cambia la experiencia cuando llevas varios minutos peinándote. Detrás de ello está el nuevo motor **Hyperdymium2**, que proporciona el doble de presión de aire para lograr desde ondas con movimiento hasta acabados mucho más *sleek* y pulidos.

Dependiendo de cómo quieras llevar tu pelo, hay un accesorio pensado para eso.

► **Para quienes viven por el *blowout* perfecto**

El cepillo redondo 2x está diseñado para crear ese efecto de pelo

con cuerpo, movimiento y brillo que normalmente solo consigues saliendo del salón.

► **Para las que aman las ondas *effortless***

Los nuevos rizadores **Co-anda 2x** vienen en versiones de 20 mm, 30 mm y 40 mm, dependiendo del acabado que quieras: desde rizos definidos hasta ondas suaves y relajadas. Además, activan en automático la secuencia inteligente *i.d. curl*, ajustando calor y flujo de aire para fijar mejor el peinado.

Y sí, también está la parte *beauty-tech* que hace que todo se sienta más intuitivo. Los accesorios incorporan tecnología RFID, así que la herramienta reconoce automáticamente cuál estás usando y ajusta temperatura y potencia según las necesidades de tu pelo. Puedes conectar la **Airwrap2x** a la app **MyDyson** para personalizar secuencias de rizado en un solo toque.

► **Si eres *team sleek hair***

El accesorio **AirSmooth 2x** utiliza dos chorros de aire de alta velocidad para crear tensión y alisar mientras controla el *frizz* y reduce volumen sin usar placas calientes tradicionales.

► **Para quienes buscan un peinado más suave**

El nuevo **Anti-snag Loop Brush 2x** incorpora cerdas patentadas que ayudan a reducir enredos mientras alinean mejor el pelo desde la raíz.

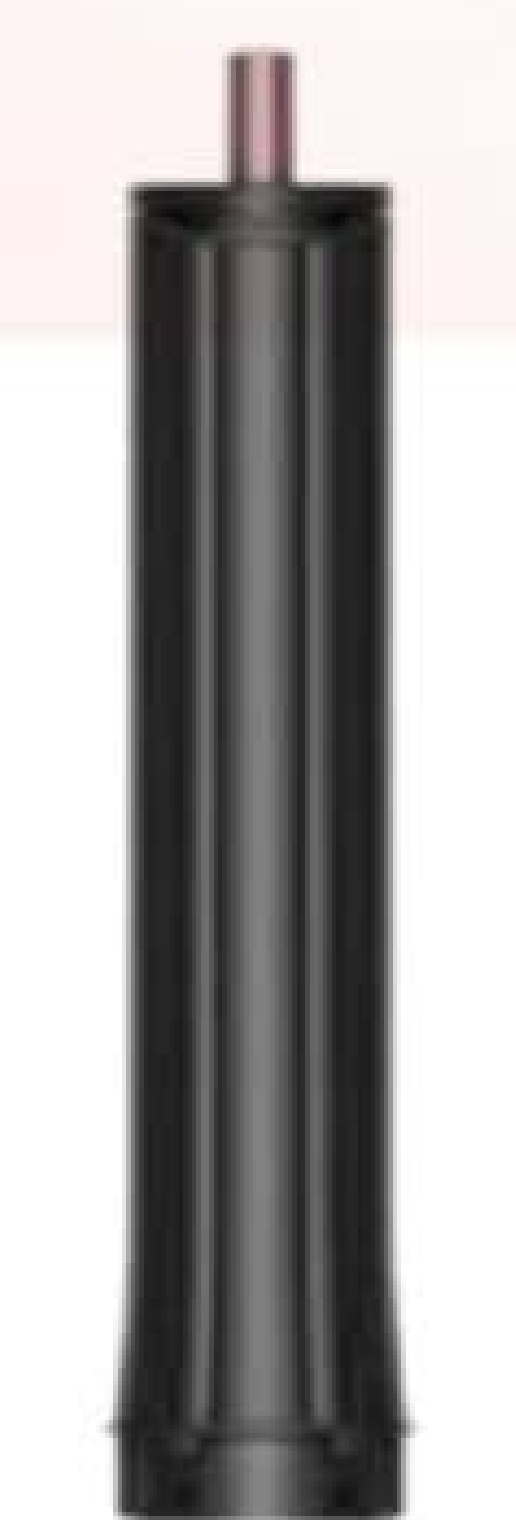
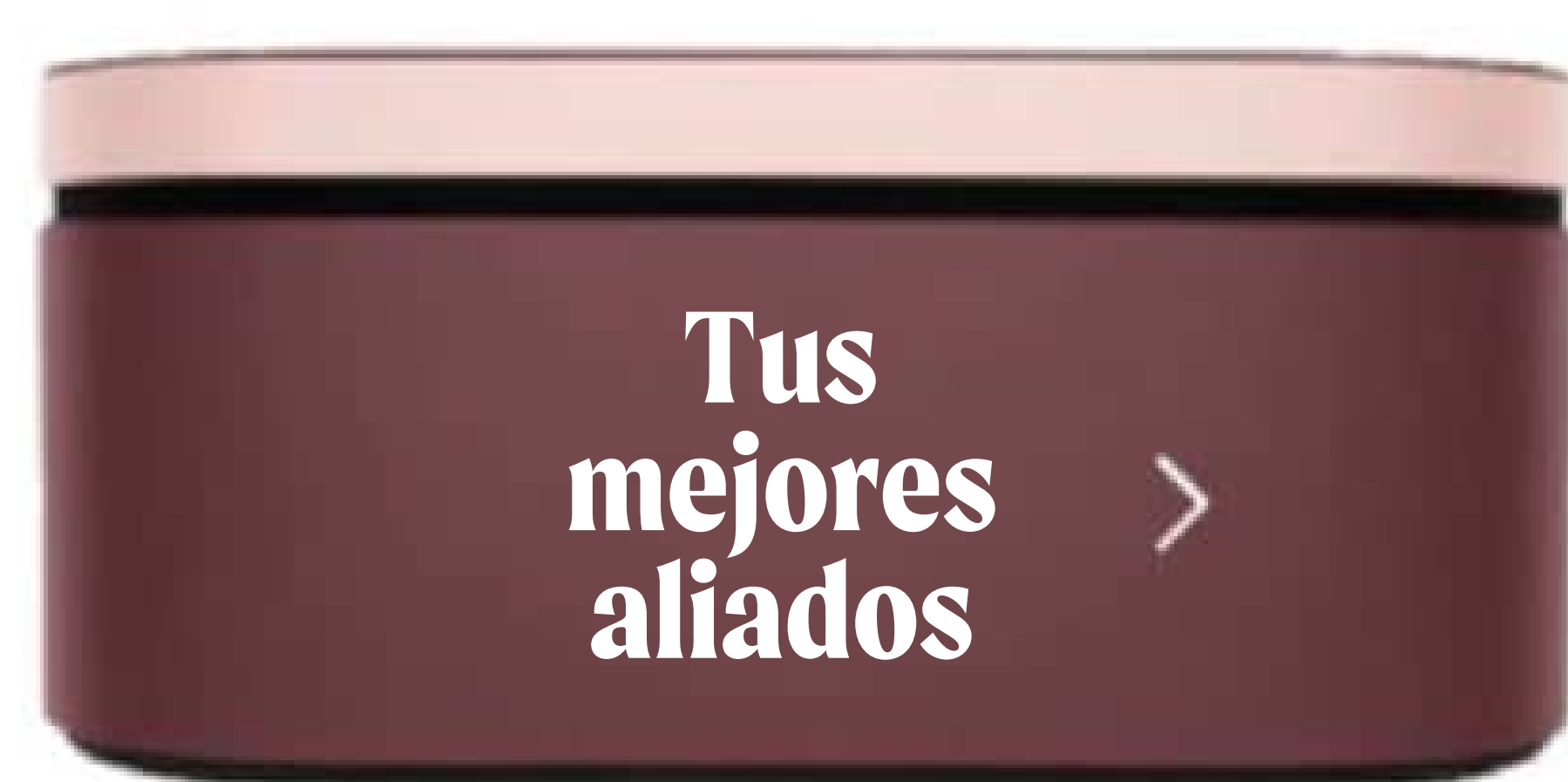
► **Si tienes pelo chino, ondulado o con textura**

El cepillo de tensión 2x ayuda a suavizar mientras seca, y el difusor **Wave+Curl 2x** potencia la forma natural del rizo sin destruir su textura.

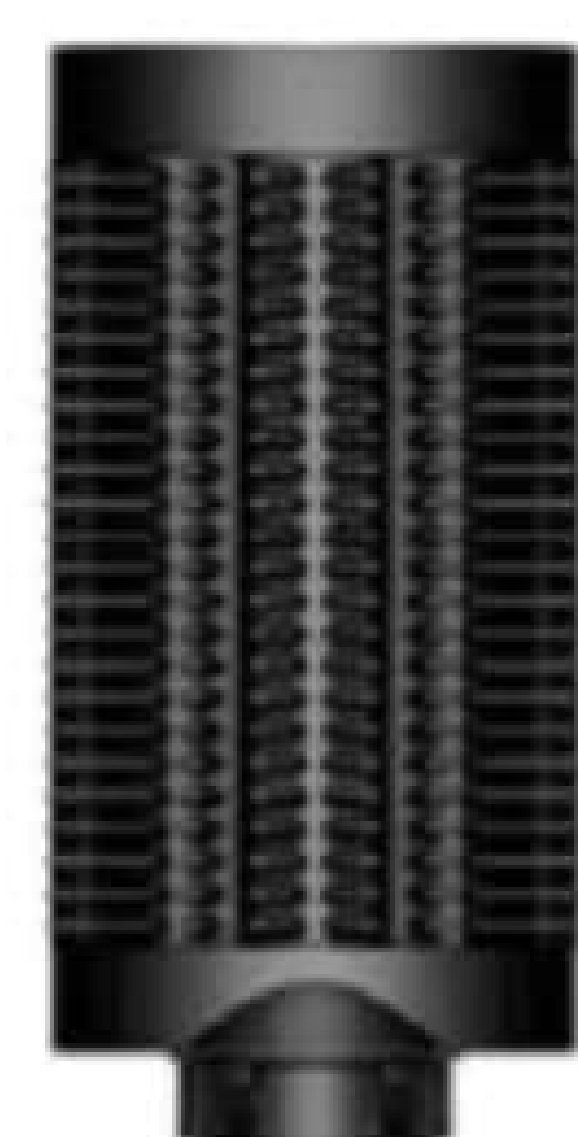
► **Y para quienes solo quieren secarse rápido y salir corriendo**

El accesorio secadora rápida 2x lleva el pelo de húmedo a seco muchísimo más rápido gracias al flujo de aire de alta velocidad.

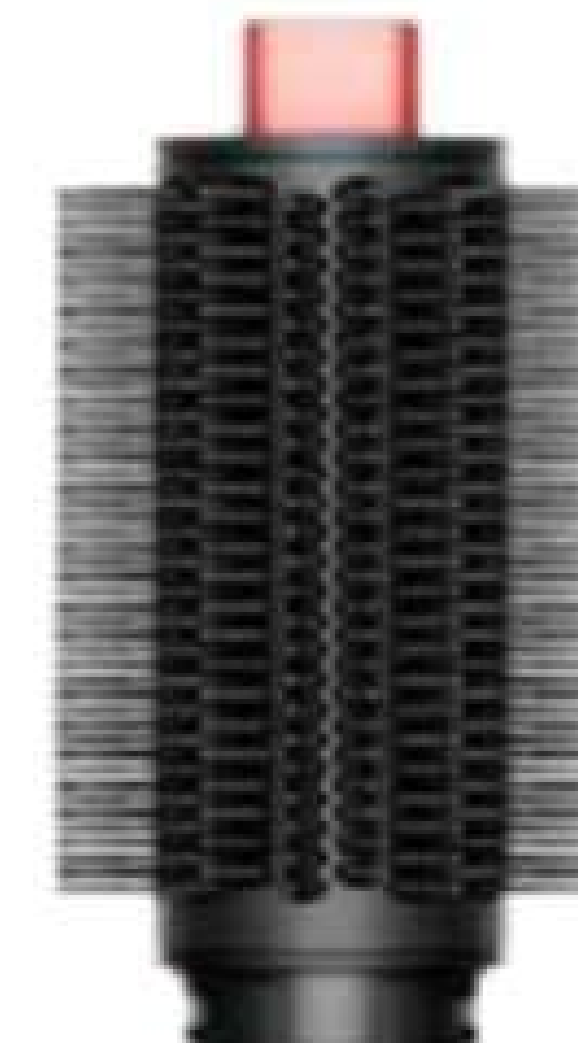
Accesorio
AirSmooth 2x.



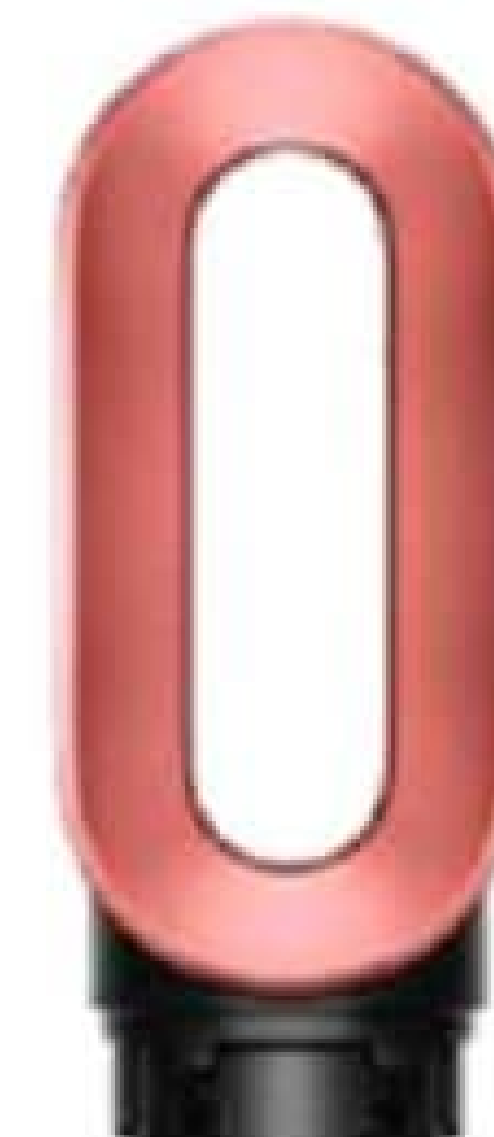
Rizador
Co-anda 2x
(40 mm).



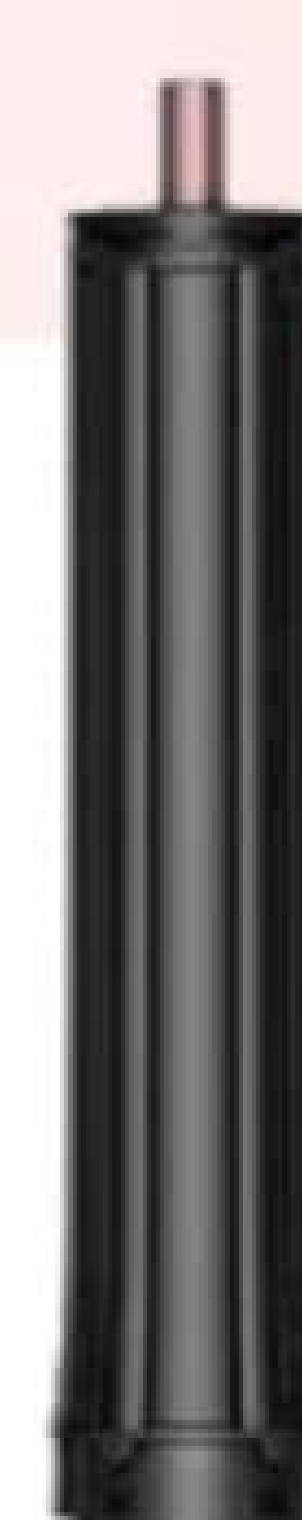
Cepillo
antienredo 2x.



Cepillo redondo
para dar
volumen 2x.



Secador
rápido 2x.

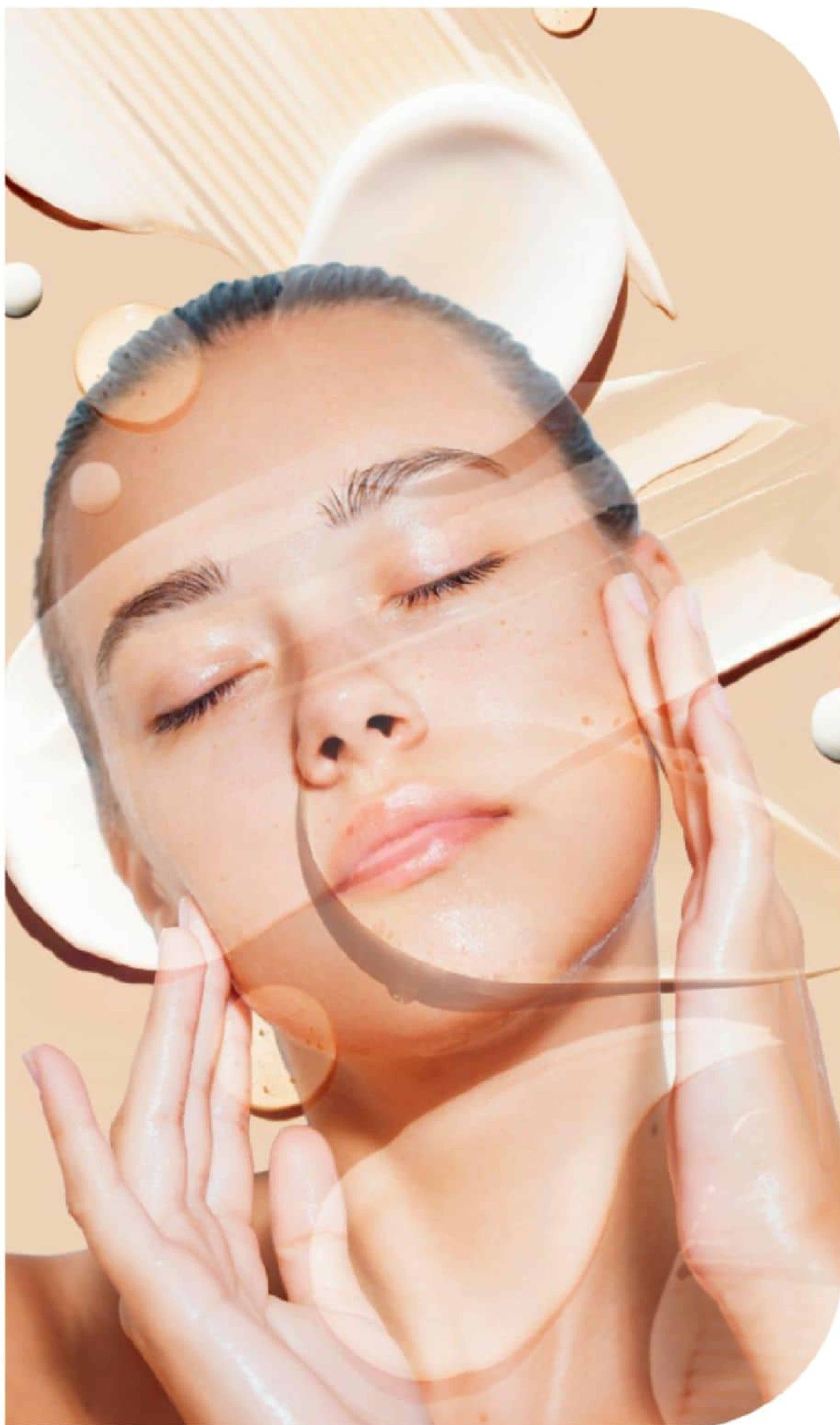


Rizador
Co-anda 2x
(20 mm).



¿Flash skin o ritual de spa?

¿Eres de las que prefiere optimizar el tiempo o de quienes no vive sin sus mil sueros antes de acostarse? Descubre si el “*skin-minimalism*” es para ti o si eres una “*ritual lover*” de corazón.



MI RITUAL SAGRADO DE GLOW UP

Rayen Basilio, practicante

A ver, el minimalismo suena supertentador y práctico, pero la realidad es que para muchas de nosotras una rutina cortita no es suficiente. Existe un espacio muy importante para quienes, ya sea por tratamiento específico o por el puro placer de consentirnos, elegimos un protocolo mucho más detallado y lo volvemos un momento sagrado de desconexión.

Tener un ritual enfocado en ti misma es una manera preciosa de romantizar la vida; es darte ese espacio de relajación total para iniciar o cerrar el día con la mejor energía. Al final, cada suero o crema es una pequeña ofrenda de amor hacia eso que nos acompaña (y nos protegerá) siempre. Para mí no es un hábito cualquiera, sino es transformar algo cotidiano en un *spa* personal donde yo soy la prioridad.

MENOS ES MÁS

Andrea Reiter, practicante

No sé ustedes, pero ver rutinas de *skin-care* de mil pasos me estresa. Entre sueros, tónicos, esencias y tantas cosas más, llega un punto donde ya no sabes qué te estás poniendo ni para qué.

Yo soy mucho más de mantenerlo simple. Siento que con pocos productos, pero bien elegidos, puedes lograr una piel sana sin saturarla. Porque sí: usar demasiado también puede jugarte en contra.

Además, siendo realistas, no siempre tienes tiempo (ni ganas) de hacer una rutina larguísima todos los días. Para mí, el *skin-care* debería ser algo que disfrutes, no una tarea eterna. Limpiar, hidratar, proteger... y listo. A veces, lo más básico es justo lo que mejor funciona.

Hair SOS

La rutina inteligente que viene a salvarte del *frizz*, la sequedad y las puntas abiertas.

POR ANDREA SIERRA

Si tu cabello vive entre la sequedad, el *frizz* incontrolable o las puntas abiertas, no estás sola.

Ya sea por calor, contaminación, decoloraciones o solo por la rutina diaria, hay muchos factores que pueden sabotear un buen *hair day*.

Si hay tres enemigos universales del cabello, son sequedad que apaga el brillo, *frizz* que descontrola cualquier look y puntas abiertas que arruinan incluso el corte perfecto. La buena noticia es que ya no se trata de "controlar como se pueda", sino de atacar el problema desde la raíz. Así descubrimos la línea GD3 USA, diseñada con opciones que se integran a la rutina según la necesidad específica de tu cabello en el momento.

La primera opción es el *Tratamiento Leave-In*, ese básico que funciona como escudo diario. Desenreda al instante, reduce el quiebre al peinar y protege del calor, el sol y la contaminación. Lo mejor: controla el *frizz* sin apelmazar, dejando el cabello suelto y con movimiento natural.

Después está el *Tratamiento Suavizante*, pensado para transformar la textura. Aquí es donde el cabello pasa de opaco a luminoso: repara la fibra capilar, sella la cutícula y devuelve esa sensación de suavidad tipo seda que muchas veces se pierde con el daño acumulado. El resultado es un cabello más dócil, brillante y visiblemente sano desde el primer uso.



Y por último, el gesto que hace toda la diferencia: el *Tratamiento de Puntas Abiertas*. Este producto sella temporalmente las puntas abiertas, refuerza las zonas más débiles y ayuda a mantener un acabado uniforme sin necesidad de cortar con frecuencia. Ideal si estás dejando crecer tu cabello, pero quieres que se vea pulido.

La lógica detrás de estos productos es clara: no solo reparar, sino reeducar el cabello. Con una rutina consistente, el cabello recupera fuerza, control y brillo real. Porque un buen *hair day* también se construye desde adentro.

Mesoject: el tratamiento sin agujas que deja tu piel en modo *glow* inmediato

Lo sabemos quieres verte mejor, más hidratada, más luminosa y más *fresh* sin pasar por agujas, moretones o tiempos de recuperación.

POR ANDREA SIERRA

Y justo ahí entra Mesoject, un tratamiento que recién probé y que, a decir verdad, no sabía que necesitaba. A diferencia de otros protocolos más invasivos, este no utiliza agujas. En lugar de eso, funciona con una tecnología que abre microcanales temporales en la piel mediante impulsos eléctricos, permitiendo que activos como ácido hialurónico, vitaminas y antioxidantes penetren mucho más profundo. Todo sin perforar ni dañar la piel.

1 MI DÍA 1

► Nada de anestesia ni “*solo unos piquetes*”. Primero limpiaron mi piel y aplicaron un coctel de activos (piensa en hidratación intensa con ácido hialurónico, vitaminas y todo lo que tu piel ama).

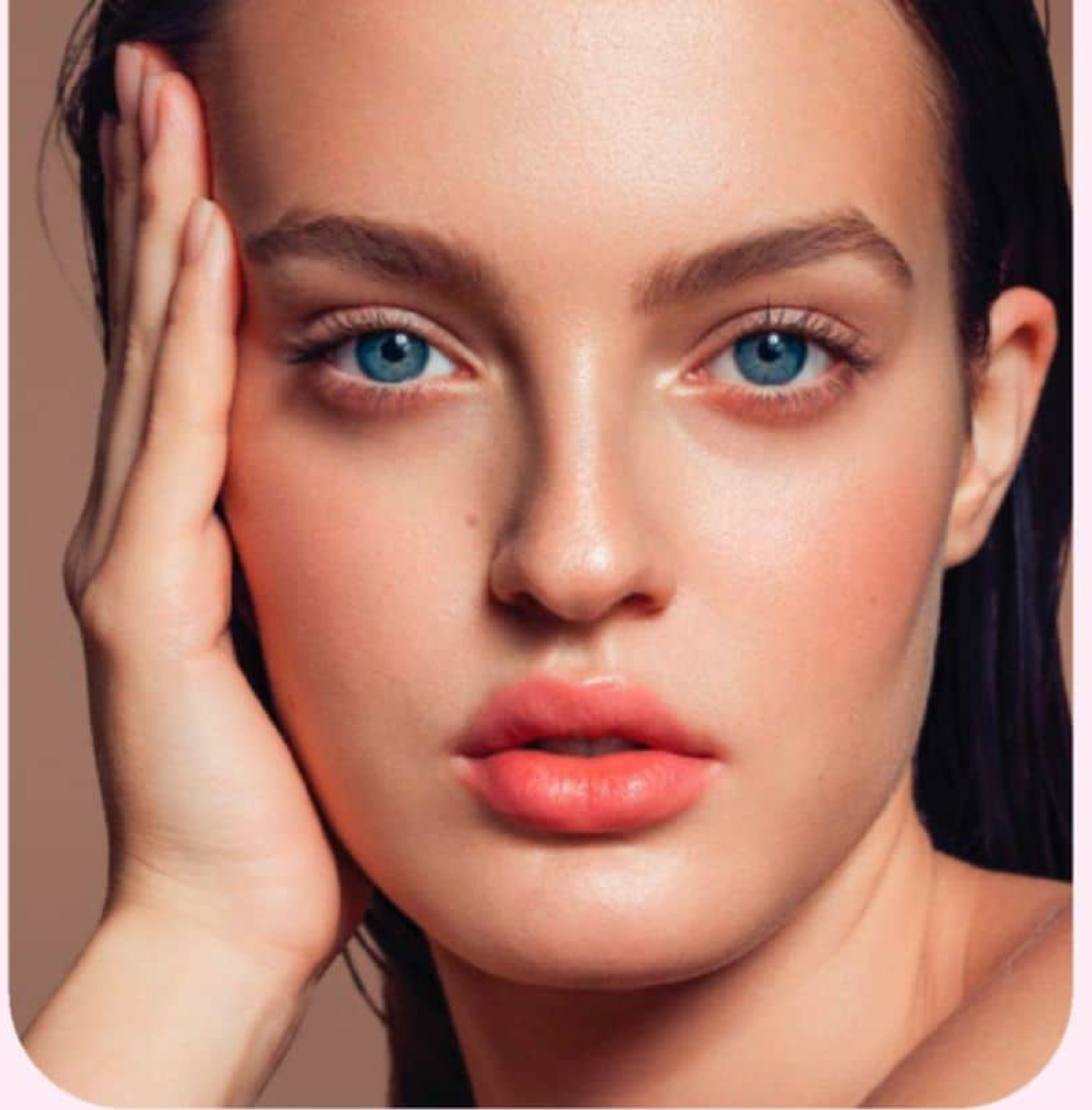
► Después entró en acción el dispositivo. Se siente como una mezcla entre vibración y pequeños impulsos eléctricos muy ligeros; es raro al principio, pero cero doloroso. Es de esos tratamientos donde puedes cerrar los ojos y relajarte.

La tecnología combina electroporación y una microexfoliación suave que ayuda a que la piel absorba mejor todo lo que recibe. Traducción: ese *skincare* que suele quedar en la superficie, aquí sí llega a donde tiene que hacerlo.

► Es un tratamiento que me hice con la Dra. Karen Carrillo, quien es de toda mi confianza porque me hace sentir tranquila y personaliza los activos según las necesidades de mi piel y se enfoca en lograr resultados visibles, pero naturales por completo.

2 LO QUE NOTÉ (SPOILER: INMEDIATO)

► Salí de ahí sin enrojecimiento, marcas ni nada en absoluto que delatara que me hice algo. Pero mi piel... era otra historia.



► *Glow* inmediato. Textura más lisa. Hidratación que se ve, no solo se siente. Es ese efecto de “*me hice algo pero no sé qué*” que, siendo honestas, es el ideal.

► A las semanas, el cambio sigue evolucionando. La piel se ve más firme, más uniforme y con mejor calidad general, porque no solo hidrata: también estimula colágeno y mejora la elasticidad.

3 MI VEREDICTO

Es rápido e indoloro, no tiene *downtime* y los resultados se ven desde la primera sesión. ¿Lo repetiría? Sí. ¿Es ese tratamiento que puedes hacerte antes de un evento o viaje? También. Y es que a veces no necesitas cambiar nada, solo potenciar lo que ya tienes y que tu piel se vea tan bien como se siente.

4 DE UN VISTAZO

Un protocolo de mesoterapia sin agujas que utiliza tecnología de electroporación para introducir activos como ácido hialurónico, vitaminas y antioxidantes en capas profundas de la piel, logrando hidratación, luminosidad y mejora en la textura.

5 DURACIÓN Y COSTO

Suele tomar 40 minutos y no requiere tiempo de recuperación. El costo es aproximadamente de \$4,500 MXN.

6 ¿EN DÓNDE?

Puedes realizarlo con la Dra. Karen Carrillo (IG: @drakarencarrillo), que personaliza el protocolo según las necesidades de tu piel para lograr un resultado increíble.

Dulce sofisticación

Desde el primer momento, *Irresistible Eau de Parfum Nectar* de Givenchy se siente como una invitación al placer, a la libertad, a ese impulso de disfrutar sin pensarlo demasiado. Es una declaración que celebra la alegría de ser tú misma.

POR ANDREA SIERRA



La nariz

Detrás de esta fragancia hay tres nombres que conocen bien su oficio: **Anne Flipo**, **Dominique Ropion** y **Caroline Dumur**. Juntos tomaron la firma rosa-madera de *Irresistible* y la llevaron a un lugar más indulgente y sensorial. Su punto de partida fue sencillo, pero ambicioso: convertir una fragancia en algo adictivo. El resultado equilibra técnica y emoción con naturalidad inexplicable.

La inspiración

Parte de una idea concreta: el placer sin culpa. Esa lógica se traduce en la dualidad constante de ligereza e intensidad, elegancia y juego, control y deseo. Su musa es una mujer que disfruta y convierte lo cotidiano en algo sensorial.

Los ingredientes



Neroli

Abre con un destello fresco y chispeante. La primera impresión es luminosa y vibrante.



Rosa esencial & agua de rosa

El corazón floral late con mucha fuerza. La rosa, sello de la línea, se vuelve más expansiva y moderna: una feminidad sensual y con carácter.



Crema de pistache

Cremosa, suave y completamente adictiva, esta nota introduce una dimensión *gourmand* que transforma la fragancia en algo que casi se puede saborear.



Madera de vainilla

El cierre es cálido y envolvente. Su fragancia es sofisticada y permanece en la piel como un recuerdo dulce.

El perfume

Dulce, pero sofisticado, su estela deja una marca que perdura. Es, en el fondo, una fragancia que se siente como un gesto de libertad. Como parte de este universo sensorial, Givenchy colaboró con el reconocido chef pastelero francés François Daubinet para crear un postre inspirado en *Nectar*, una interpretación de alta pastelería que traduce las notas y el espíritu de la fragancia en algo que casi se puede saborear.



El frasco

El diseño acompaña bien la historia. Mantiene la silueta de Givenchy y se reinventa con un acabado iridiscente en tonos lila que capturan la luz desde todos los ángulos. El tapón rosa metalizado y la cinta texturizada en el cuello terminan de cerrar con delicadeza y audacia.



wellness

¿Por qué deberías practicar ejercicios isométricos?

Descubrí los ejercicios isométricos en medio del cansancio colectivo por las rutinas imposibles. Hoy, entrenadores, fisioterapeutas y atletas los usan para ganar fuerza, proteger articulaciones y entrenar de forma más inteligente.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO

Hay algo bastante atractivo en un ejercicio que no exige brincar, correr ni terminar tirada en el piso para sentir que funcionó. La primera vez que escuché sobre los ejercicios isométricos pensé que eran una versión suave del entrenamiento tradicional. Algo más cercano a la restauración que al *fitness*. Pero después de sostener una sentadilla contra la pared durante menos de un minuto entendí dos cosas: primera, que el cuerpo puede temblar sin moverse; segunda, que quedarse quieta también puede ser muy efectivo. Y todo esto me hizo pensar que, pese a todo la información de rutinas de alto impacto y tendencias imposibles de sostener, los ejercicios isométricos están regresando a lo esencial: tensión, control y conciencia corporal. Quizás por eso aparecen cada vez más en estudios *boutique*, entrenamientos funcionales y programas de rehabilitación.

¿Qué son exactamente los ejercicios isométricos?

La palabra “isométrico” viene del griego *isos* (igual) y *metron* (medida). En términos simples, el músculo genera tensión sin cambiar de longitud. No hay desplazamiento visible, pero sí trabajo muscular. Es decir, el cuerpo sostiene.

Un ejemplo sencillo: en vez de subir y bajar una mancuerna en un curl de bíceps, se mantiene el peso detenido a medio camino. El músculo sigue activo aunque el movimiento desaparezca y ahí

está su poder. “No se trata solo de quedarse quieto”, explica la entrenadora Paulina Nieto, especializada en alto rendimiento. “Sino de sostener la tensión en el ángulo exacto donde el músculo puede ganar fuerza sin castigar la articulación”. La sensación es extraña al principio. El cuerpo parece inmóvil, pero por dentro todo trabaja.

sostenibles de movernos. Menos desgaste y menos impacto. Como diría mi maestra de yoga, “más inteligencia corporal”.

Los isométricos responden justo a eso

Como no implican movimientos repetitivos ni sacudidas, reducen la carga sobre tendones y articulaciones. Por eso suelen

control muscular”, cuenta Nieto, quien trabaja con ciclistas y velocistas. “Mantener una zancada estática con peso durante 45 segundos puede quemar más que 20 sentadillas ligeras”. La frase tiene sentido cuando el cuerpo empieza a temblar en una plancha sostenida. Ahí el músculo deja de depender del impulso y empieza a trabajar desde la resistencia pura. Lo que ocurre dentro del cuerpo cuando parece que no pasa nada. Y es que lo más interesante de los isométricos es que el trabajo sucede en silencio. Mientras el cuerpo permanece estático, el músculo funciona como un estabilizador profundo. Algunos especialistas lo comparan con “acelerar el motor con el freno de mano puesto”: hay tensión interna, pero sin impacto externo. Ese esfuerzo activa fibras musculares profundas —las que sostienen la postura, protegen rodillas y estabilizan la columna— y mejora la conexión mente-cuerpo. Después de 20 segundos en una plancha abdominal toda la atención termina inevitablemente en el abdomen y la respiración. El cuerpo se vuelve imposible de ignorar. Aunque, como advierten médicos y fisioterapeutas, no sustituyen una rutina completa ni deben practicarse sin supervisión en ciertos casos cardiovasculares.



El auge del entrenamiento sin impacto

Parte del interés actual por los ejercicios isométricos tiene sentido porque vivimos agotados. Después de años de ir a pilates o matarse en el *gym*, muchas personas buscamos formas más

aparecer en procesos de rehabilitación, dolor lumbar o regreso al ejercicio después de largos periodos sedentarios. Pero sería un error pensar que son solo para principiantes. “Atletas de élite usan ejercicios isométricos para mejorar estabilidad, velocidad y

La nueva obsesión de entrenar mejor y no más duro

En una cultura donde todo parece exigir velocidad, los ejercicios isométricos proponen algo inesperado: desacelerar también puede transformar el cuerpo, ¿quieres intentarlo?

4 ejercicios isométricos para empezar

1. Plancha abdominal

Antebrazos en el suelo, abdomen activo y espalda alineada. Fortalece el core profundo y protege la zona lumbar.

2. Sentadilla en pared

Espalda pegada al muro y rodillas a 90°. Ideal para piernas y glúteos sin impacto articular.

3. Puente de glúteos

Boca arriba, rodillas flexionadas y pelvis elevada. Ayuda a fortalecer glúteos y aliviar tensión lumbar.

4. Desplante estático

Una pierna al frente y ambas rodillas flexionadas. Trabaja equilibrio, piernas y estabilidad corporal.



La salvadora

Érase una vez una mujer que sabía como resolverle la vida a todo el mundo menos a sí misma. La conoces. Soy y eres ella.

POR KIMBERLY ARMENGOL JENSEN

Eres la amiga que responde llamadas a las tres de la mañana. La que está atrapada oyendo monólogos interminables acerca del mismo problema por horas. La que presta dinero, contactos, tiempo, energía, paciencia y hasta estabilidad emocional. La que termina fungiendo de terapeuta gratuita, rescatista sentimental, *coach* de vida, patrocinadora del caos ajeno y, a veces, hasta de chofer. Y claro, hay que sonreír mientras haces malabares con todas esas funciones.

A muchas nos enseñaron lecciones peligrosísimas desde niñas: que el amor es sacrificio.

Que ser "una buena mujer" significa cuidar, sostener, comprender, perdonar, justificar y salvar. Que agotarse por los demás es sinónimo de nobleza. ¿En qué cabeza cabe semejante propósito? Sí, en la nuestra. Vamos por la vida creyendo que nuestro valor está en ser indispensable.

Ojo, no se trata de ser egoísta ni insensible, pero hay un serio problema en descubrirse apagando incendios que no son nuestros. Organizando la vida de personas adultas o sosteniendo parejas incapaces de mantenerse solas. Ahí están amistades que llevan años saboteándose y tú, rescatándolas. Cargando historias, crisis y dramas que no te corresponden.

¿Checklist incómodo?

- ☐ ¿Sientes culpa por priorizarte?
- ☐ ¿Eres la terapeuta oficial de todos?
- ☐ ¿Te cuesta decir que no?
- ☐ ¿Te sientes responsable de cargar con problemas ajenos?
- ☐ ¿Justificas conductas destructivas porque "han sufrido mucho"?
- ☐ ¿Estás agotada después de convivir con ciertas personas?

Lo primero que hay que tener claro es que nadie cambia porque tú le ames más o mejor. Nadie sana porque tú te desgastes y nadie, nunca, madura porque tú sacrifiques tu salud mental por salvarlo. La gente solo cambia cuando quiere cambiar.

Puedes justificar tu actitud de salvavidas creyendo que solo es escuchar y acompañar a quien sufre. Tremendo error. Esa compulsión por rescatar personas agota, vacía y consume.

Entregas tiempo, juventud, paz, estabilidad, dinero y hasta proyectos por ser el soporte emocional de otros... en muchos casos, a la pareja.

Hay mujeres (y he estado ahí) que invierten más energía en reconstruir hombres rotos que en su propia jubilación y el amor no debería costarte tu futuro ni tu paz ni tu salud mental. Nunca.

Amar a alguien incondicionalmente es una enseñanza enfermiza. Amar no es quedarse, ayudar, esperar o entender al infinito. Tenemos que comprender que poner límites no te convierte en una persona fría; al contrario, te vuelve sana. Decir "no puedo" no es egoísmo y alejarte de relaciones que te drenan no te convierte en mala persona.

¿Cómo cambiar?

Primero: entender que apoyar a los demás no es inmolarse con ellos.

Segundo: analizar quién quiere cambiar de verdad y quién solo espera que tú cargues con todo.

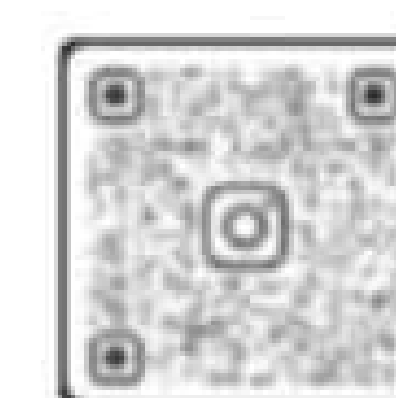
Tercero: dejar de romantizar el agotamiento femenino como si fuera una virtud.

Cuarto: aprender a tolerar que las personas se molesten cuando te niegues a sus demandas.

Y, el más importante, pero más difícil: empieza a salvarte a ti misma. Construye tu vida, estabilidad, tranquilidad y sueños. Te darás cuenta de algo mágico: cuando sueltas cargas que no son tuyas encuentras la paz y empiezas a invertir en ti misma.



KIMBERLY ARMENGOL JENSEN nos provoca incomodidad o enfado con sus letras, pero siempre llaman a la consciencia. Te arrancan de tu zona de confort, así que... *wake up!*



Disney Stitch

LA COLECCIÓN DE STITCH YA ESTÁ AQUÍ

Disfruta 20 historias increíbles del personaje más querido de Disney.

Cada entrega
por solo

\$249



Y atención porque lo mejor es que el precio NO cambia.

Además, completa tu colección
con la súper lonchera exclusiva Stitch

Corre antes de que se agoten.
De venta en puestos de revistas, tiendas
departamentales y en Tushoppi.mx



Por únicamente

\$399



money



No puedo más

¿Eres una persona...
o una máquina?
Buscamos las claves
para dejar de correr
como si nos fuera
la vida en ello.

POR LAURA G. DE RIVERA

No puedo más. No puedo más. No puedo más. Podría escribirlo 878 veces, que son las que caben en estas páginas, para ver si vaciándolo sobre el papel logro librarme de este agotamiento mental tan pesado e insidioso que no me deja ni dormir por la noche. Lo malo es que, más allá del desahogo pasajero y de la comprensión de todas las que padecemos este mal de muchas, quejarse no soluciona el problema. Algo estamos haciendo mal. ¿Es esta la vida que queremos vivir, corriendo cada día en una rueda como un ratoncillo que llega siempre al mismo sitio, una fatiga total?

¿Cosa de mujeres?

Somos una sociedad cansada, pero además, las mujeres “tenemos ciertos condicionantes que hacen que nuestro agotamiento sea más específico. El tema hormonal influye en nuestra energía y nuestro sueño, que es más fragmentado que el masculino”, dice a *Cosmopolitan* Ana Morales, autora de *Estado civil: cansada* (Roca Editorial, 2026). Pero eso no es todo: “Tenemos el cerebro acostumbrado a la multitarea y eso consume una gran cantidad de energía. Encima, psicológicamente, las mujeres tenemos mayor tendencia al *overthinking* y al perfeccionismo derivado de la presión social que nos ha hecho desarrollar una autoexigencia grande y poca capacidad para perdonarnos por nuestras fallas”,

añade. Y todo eso agota. Como describe la escritora Iria Marañón en su libro *Libérate de la carga mental* (Plataforma Editorial, 2018), “muchas mujeres están tan obsesionadas con ser útiles y resolutivas que sufren el síndrome de la mujer acelerada: ocupan todo su tiempo en tareas productivas, duermen mal, sienten fatiga, ansiedad, quieren controlarlo todo..., sufren un estrés permanente y muchas tienen incluso que medicarse”. Por su parte, la periodista Mar Cabra señala que “lo que nos pasa a las mujeres es que creemos que todo lo demás es más importante que nosotras. Pero no es así. Eres más importante que tu trabajo, más importante que tu familia, etc. Si no estás bien, no vas a poder atender a los demás”.

Tu jefe influye y mucho

“El trabajo es uno de los principales factores que condicionan la salud mental; es algo a lo que dedicamos unas 80,000 horas a lo largo de la vida y está muy apegado a nuestra identidad”, nos recuerda Cabra, autora de *Vivir a jornada completa* (Temas de Hoy, 2026). En su opinión, la clave está en la forma en la que trabajamos, impregnada de precariedad. Para hacernos una idea, en México, de acuerdo con datos del IMSS y distintos informes sobre salud laboral, el 75% de los trabajadores mexicanos experimenta estrés laboral. Además, como escribe Cabra, “vivir con inseguridad financiera produce una enorme carga cognitiva que



UNA FORMA MÁS SANA DE TRABAJAR

“Nuestro cansancio es un problema colectivo que precisa un cambio social a todos los niveles, empezando por las empresas”, nos dice la experta Mar Cabra.

TRABAJADORES FELICES

Cuando aumentas la motivación, se valora más de lo que se critica, se reducen las bajas y se capta talento nuevo. La presión de “todo para hoy” no funciona.

DESCANSOS NECESARIOS

Las pausas (sin pantallas) de 5 minutos cada 1.5 horas de concentración sin interrupciones deberían ser un hábito en todas las empresas.

LIBERTAD DE EXPRESIÓN

Un equipo de trabajo es más efectivo si las personas sienten que pueden decir lo que piensan en un espacio seguro.

VISIÓN FEMENINA

Cada vez más mujeres en puestos de liderazgo se preocupan por crear estos espacios de cuidado que ponen a la persona en el centro.

SENSIBILIDAD

La precariedad no es solo económica. Tiene que ver con la falta de estabilidad laboral, pero también es emocional. Como cuando no hay comprensión para la conciliación.

CUIDA TUMENTE

Del cerebro depende la salud de todo el organismo. Sin embargo, no dedicamos tiempo a cuidarlo. “Nuestros dientes suelen recibir más atención diaria que nuestro cerebro”, advierte Mar Cabra.

NO PUEDES CON TODO

Reconócelo. Eres humana. Tienes que ser selectiva y elegir tus prioridades en vez de cargarte todo a la espalda.

DORMIR ES ESENCIAL

Nada debe robarte tus horas de sueño. De igual manera, si dejas de comer bien a tus horas porque no te da tiempo, el cerebro te pasará factura.

SÉ TU MEJOR AMIGA

Haz las paces con tu voz interior y háblate con compasión: ¿serías tan dura con una compañera como eres contigo misma?

ESPACIOS DE REFLEXIÓN

En la semana, reserva un tiempo tranquilo para pensar y tomar decisiones. ¿Qué tal si los domingos volvieran a ser sagrados?

APRENDE A MEDITAR

Las técnicas de meditación ayudan a observar tu conversación interna. Una forma fácil de empezar es practicar la “respiración cuadrada” en cuatro tiempos.



reduce nuestras habilidades con un efecto comparable a perder unos 13 puntos de coeficiente intelectual, según un estudio publicado en *Science*”. Otra banderilla que nos drena es nuestra insana relación con la tecnología. “Las herramientas digitales invaden nuestra vida personal con temas de trabajo sin parar”, añade.

Alarma contra incendios

“Nuestro sistema nervioso está todo el tiempo preparado para defenderse, en modo huida y defensa, aunque estés sentada en la mesa de la oficina trabajando. Es un cansancio similar a haber corrido dos horas cuesta arriba”, nos recuerda Morales. Esta alerta constante provoca insomnio, irritabilidad, niebla mental y otros desastres. Las primeras señales de alarma son que la gente empieza a caerte mal y el mundo te parece un lugar falso y sombrío. ¿Tus amigas o compañeros de trabajo te rehuyen? ¿Has perdido la motivación por aquellas cosas que antes te gustaban? ¿Estás ansiosa e irritable? ¿Te enfermas los fines de semana o las vacaciones? Si contestaste que sí a la mayoría de estas preguntas es posible que estés quemada o a punto de estarlo. Si sigues tirando del carro haciendo oídos sordos tendrás muchas recetas para acabar con

una baja forzosa por depresión y ansiedad, dos diagnósticos de los que no nos libramos en un cuadro de *burnout*. “Yo cumplía todos los criterios para el diagnóstico”, confiesa Mar Cabra, que sufrió un episodio de “síndrome de desgaste ocupacional” –así etiqueta la Organización Mundial de la Salud este trastorno– justo cuando estaba a punto de recibir nada menos que el Pulitzer por su trabajo en los *Papeles de Panamá*.

¡Desengáñate!

Si repasas lo que haces en el día, seguro será algo así: revisar novedades en el celular, asearte y arreglarte, revisar el celular, ir a trabajar, revisar el celular, comer, revisar el celular, tareas domésticas y familiares, revisar el celular, sexo (con suerte), revisar el celular, dormir. ¿Hay algo repetitivo y poco fructífero que te sobre en esa lista? “Pasamos conectados a nuestros celulares más de tres horas en promedio sin objetivo concreto”, indica Iván Fernández Suárez, profesor de prevención de riesgos laborales en la UNIR. En sus palabras, el tecnoestrés cursa con “cansancio mental, poca concentración, ansiedad por revisar las notificaciones a todas horas...”. El antídoto es disminuir la actividad mental, algo que “puede conseguirse con deporte, lectura y naturaleza. La forma de saber si la actividad elegida te funciona es darte cuenta de que, mientras la realizas, tu cerebro no puede darle vueltas a otras cosas y descansa de verdad”, afirma.

El timo del autocuidado

A todo esto, “tenemos una oferta intermina-



ble de productos y servicios para cuidarnos y sentirnos bien. Los usamos, pero seguimos estresadas. Compramos bienestar, pero no nos sentimos bien”, observa Nancy Colier en su libro *La mujer cansada* (Bruguera, 2026).

¿Pero qué tienen de malo los baños de burbujas o una vela de lavanda? Según esta psicoterapeuta, el verdadero autocuidado no es que el viene del exterior, sino el que brota de dentro. “No necesitas ir a un spa. Te necesitas a ti misma”, recalca. La clave es tratarte de forma amable y tolerante, queriéndote y respetándote. Solo así puedes aprender a centrar la atención en ti y en tus verdaderas necesidades, en vez de tenerla constantemente en los demás, para convertirte en tu propia cuidadora.

Disfruta las pequeñas cosas

Más que metas grandes que, al final, te resultan inabarcables y tiendes a abando-

nar, Morales apuesta por “pequeños hábitos atómicos que producen mejoras pequeñas en el día a día, pero son más sostenibles con el tiempo”. “Vamos tan en piloto automático que no somos capaces de valorar esas cosas bonitas del día a día. Se trata de fijarse en ellas y convertir lo ordinario en extraordinario. Valorar poderte bañar con agua caliente, el primer café del día, el olor a sábanas limpias, el color de las hojas en otoño...”, sugiere Morales. Y da las gracias. “Al final de la jornada agradece tres cosas que te han pasado; eso te ayuda a ser consciente de lo bueno que tiene tu vida y a salir de la queja constante”, apunta Morales. Por último, no te olvides de respirar. Despacio, con calma.

Y párate a pensar si es esta la vida que querías. ¿Qué pasos tienes que seguir para, poco a poco, enderezar el timón?

¿SABES QUIÉN ERES?

Toma papel y pluma. Aíslate del mundo. Y defínete.

1

No eres tu trabajo.

La forma en que te ganas la vida puede ser tu punto fuerte, sí, pero tú eres mucho más que eso. Eres una persona con cabeza y corazón, dones y necesidades.

2

No eres tu familia

Ser madre o hija es algo circunstancial en tu vida. Si no sabes quién eres en realidad, poca autenticidad y ejemplo podrás ofrecer a tus seres queridos.

3

Recuerda a la niña que fuiste

¿Qué le entusiasmaba hacer? ¿Bailar, pintar, jugar con amigos, subir a los árboles, hablar con el perro, andar en bici, escribir, explorar...? ¿Cuántas de esas cosas has hecho en el último año? ¿Qué esperas?

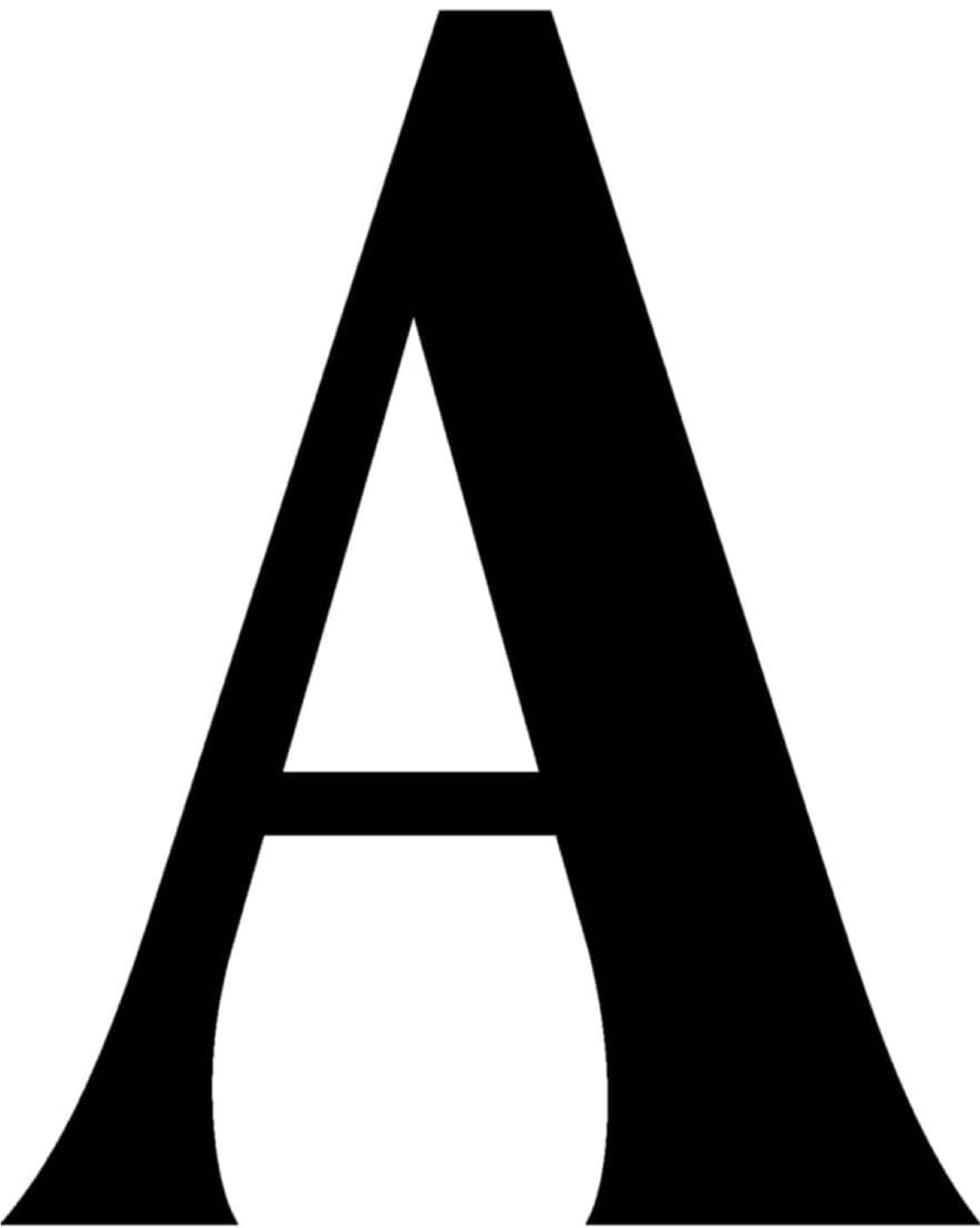
Paulina

Vestido,
Longchamp.
Joyería,
Bvlgari.
Zapatos,
Roger Vivier.

Goto

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO
FOTOS: ALEX SALINAS
STYLING: RODRIGO ALCÁNTARA

**Y el arte de volver a sí misma.
Entre la música y la actuación, la
actriz y cantante redefine el éxito, la
vulnerabilidad y el poder femenino.**



triz, cantante y compositora, Paulina Goto ha construido una carrera que conecta con distintas generaciones. De las telenovelas juveniles que la llevaron a la fama, como *Miss XV*, a series y películas que consolidaron su versatilidad actoral, entre tomas de grabación de su más reciente telenovela y el estreno de su última canción nos responde esta entrevista y aparece sin el cansancio que podría esperarse: cercana, luminosa y con una calma que parece atravesar la prisa que la rodea.

Hay una frase muy poderosa en lo que escribiste sobre tu disco, *Natural*: “subidas y bajadas”. ¿Cuál fue la bajada más dura de este proceso? “Enfrentarme a mí sin distracciones. Cuando ya no hay ruido afuera aparece todo lo que no quieres ver, y a veces eso es incómodo, pero creo que ahí empieza el verdadero trabajo personal. Al final, el arte y escribir música nacen de ese encuentro contigo misma”, cuenta.

Esa búsqueda personal también transformó la manera en que Paulina vive la música. Hoy, dice, ya no existe la prisa. “Antes quería entenderlo todo rapidísimo. Ahora soy mucho más respetuosa y amorosa con mis procesos. La música es más honesta ahora porque yo también lo soy. Y eso requiere tiempo, cuidado y hacer las cosas desde un lugar muy genuino”.

Y aunque todos parecen obsesionados con las tendencias, Paulina decide mirar hacia otro lado. “Ha sido muy auténtico no tratar de seguir tendencias, incluso ir un poco contracorriente, pero siendo fiel a lo que quiero decir, y creo que eso siempre vale la pena, porque con este álbum se creó una comunidad muy honesta”.

Entonces, mientras hace una pausa, le digo que muchos artistas hablan de autenticidad, pero pocos realmente se permiten mostrarse vulnerables. ¿Qué tan incómodo fue enseñar esta versión de ella? Me responde: “Sí fue incómodo, porque vulnerarte de verdad

da miedo, pero también es muy sanador y muy liberador. *Natural* fue una experiencia transformadora porque redescubrí que la conexión real con otros nace justo en la honestidad, en permitirte ser vista”, señala.

Ese aprendizaje, asegura, ya no piensa soltarlo. “Ahora que arranco una nueva etapa musical, siento que *Natural* dejó el caminito trazado. Espero que mi trabajo artístico siempre venga desde ese lugar”.

Pero para llegar a eso, Paulina tuvo que pasar por el fracaso, y cuando habla sobre ello, lo hace sin dramatismo ni fórmulas de autoayuda. Más bien, como alguien que aprendió a reconciliarse con las caídas. “El fracaso no existe para quien corrige y vuelve a empezar. Equivocarte no es el final, es información. Las crisis y los bajos después se convierten en inspiración, en historias por contar”.

Y añade: “Las veces que he sentido que he caído me han hecho mejor ser humano y mejor artista. Ahora, incluso agradezco esos momentos”, y sonríe.

FLORECER SIN PERMISO

Si *Natural* fuera un perfume, ¿a qué olería? Paulina respira antes de responder, como si pudiera visualizarlo a la perfección: “Creo que olería a ese jardín de flores y mis piecitos mojados, como dice la



“La autenticidad
es lo que hace
irresistible a
una mujer”.

Vestido,
Zimmermann.
Joyería,
Swarovski.



*Tank top, propiedad
de Paulina.
Pantalón,
Zimmermann.
Joyería, UNode50.*

“Ya no dejo mi bienestar en segundo lugar por nada ni por nadie”.



Top y falda,
Maje.
Zapatos,
Alevi.

letra de *Natural*. La flor es el símbolo de este álbum porque representa un renacer, un florecer interno. Entonces sería un perfume dulce, fresco y muy envolvente”.

La descripción no parece casual. Hoy, Paulina también es portavoz de una de las novedades más importantes de Givenchy: *Irresistible Nectar*, una alianza que —dice— conecta a profundidad con el momento personal que está viviendo.

“Es un aroma que me recuerda quién soy cuando estoy en paz con mi presente, y eso es increíble. Para mí, significa muchísimo

ser portavoz de este perfume, porque se siente muy alineado con lo que estoy viviendo”.

Inhala profundo y agrega, con evidente emoción: “Cuando algo conecta con tu momento personal deja de ser solo trabajo y se vuelve parte de tu historia. Me siento muy honrada. Amo ser parte de la familia Givenchy y de una campaña tan grande y *cool*”. Para ella, la verdadera sofisticación no tiene que ver con la perfección, sino con la autenticidad. “Creo que lo que hace irresistible a una mujer hoy es conocerse, aceptarse y no pedir permiso. Eso te hace magnética”.



Top y pantalón, **Simorra**.

La música también encontró su lugar dentro de esta nueva etapa actoral. Barbie canta, toca el piano y encuentra refugio emocional en la música, algo con lo que Paulina conectó de inmediato. “Ella tiene una coraza muy grande y es en la música donde se permite sentir. Eso me conectó muchísimo con el personaje”. Incluso participó en la musicalización de la novela con el tema principal, “Guardián de mi vida”, una balada romántica e intensa que escribió junto a Marcela de la Garza.

PAZ COMO ÉXITO

Y mientras estrena nuevos proyectos, también redefine lo que significa el éxito. “Antes, el éxito venía mucho más de afuera, de la validación externa. Hoy tiene que ver con elegir proyectos que me emocionen, disfrutarlos y sentir que están alineados con mi propósito”.

Lo resume con una claridad que solo parece llegar después de muchos años de búsqueda: “Estar en paz, hacer cosas que amo y conectar con otros a través de la música y la actuación... ese es el éxito más grande”.

Entonces la cuestiono sobre cuál es la idea más equivocada que la gente tiene sobre ella, y se sincera: “Que siempre estoy bien, pero no. También estoy en proceso, como todos”. Habla entonces de humanidad, de las expectativas que recaen sobre las figuras públicas y de la importancia de dejar de idealizar todo.

“Las personas a veces creen que nuestra vida es perfecta, pero somos seres humanos que sienten, dudan y siguen aprendiendo”. Esa conciencia también cambió la forma en que se relaciona consigo misma.

QUÉ HA APRENDIDO SOBRE EL AMOR PROPIO

“Que no es una meta, sino algo que practicas todos los días. Y que a veces el amor propio incomoda. No siempre se ve bonito”. Porque también implica poner límites y tomar decisiones difíciles. “Cuidar mi energía no es egoísmo: es responsabilidad conmigo misma”.

Más que buscar que el público “entienda” quién es ella después de escuchar *Natural*, Paulina espera otra cosa: “Lo más bonito de la música es que las canciones dejan de ser tu historia y se convierten en un espejo para los demás”.

Ese, al final, parece ser el corazón de esta nueva etapa: menos perfección y más verdad. Si pudiera hablar con la niña que soñaba con dedicarse a la música, sabe con exactitud qué le diría: “Le daría las gracias por sembrar tantos sueños bonitos en mi corazón. Le diría que confíe, que vamos a cumplirlos, que nos vamos a equivocar y también nos va a doler el corazón... pero que el viaje va a valer la pena por completo”.

Y quizás ese sea el preámbulo para presentarnos su más reciente canción “Cuídame de mí”, cuyo video musical grabó con el director Marcelo Quiñones y donde el actor Diego Klein la acompaña. ““Cuídame de mí” es una nueva exploración musical, muy en el pop, que es mi género, pero creo que marca una evolución después de *Natural*. Ahora sé que soy solo una artista completa”.

Y eso es lo que define hoy a Paulina Goto, una artista que ya no busca demostrar nada a nadie, sino sentirse cada vez más cerca de sí misma.

“El fracaso no existe para quien corrige y vuelve a empezar”.

VOLVER A SENTIR

Luego platicamos de su nueva telenovela, *Guardián de mi vida*, que también llega en un momento clave. La historia toca temas como salud mental, redes sociales, trastornos alimenticios y amor propio. “Es una historia con muchísimo corazón: habla de esos amores que rompen con lo establecido y que te salvan la vida, pero también toca temas muy actuales, como la comparación constante en redes sociales y la presión de sentir que nunca eres suficiente”.

En la ficción interpreta a Barbie, un personaje lleno de contrastes. “Me encanta la dualidad que tiene: su luz, esta parte divertida y amorosa, y también su sombra, esa parte herida y rebelde. Son personajes que te sacan de tu zona de confort”. Además, el proyecto marcó su regreso a las telenovelas después de ocho años. “Fue muy especial volver a la televisión, donde empecé mi carrera, rodeada de gente que admiro muchísimo”.

A full-page fashion photograph of a woman with long, wavy, light brown hair, looking directly at the camera. She is wearing a maroon, double-breasted blazer with large black buttons and a matching mini skirt. Her hands are clasped in front of her waist. She is standing in a hallway with a patterned carpet and warm, ambient lighting from wall sconces and recessed ceiling lights. The hallway recedes into the background, creating a sense of depth.

Saco, **Tommazo**.
Joyería, **Swarovski**.

Makeup:
Givenchy Beauty

Pelo:
**Omar Álvarez
para Dyson**

Coordinación de moda:
Melissa Elías

Asistente de foto:
Alberto Galicia

Locación:
Hotel Marquis Reforma

love





¿Estás enamorada u obsesionada?

Si la imagen de esa persona domina lo que haces, dices y sientes... ¡cuidado! Hay líneas que no debes traspasar.

POR ROSA ALVARES ILUSTRACIONES: JOHN RICHARDSON

Si vives tu amor en plan Heathcliff y Catherine en *Cumbres borrascosas*, como una tormenta de arrebatos emocionales y montándote una película mental 24/7 y conviertes un

crush platónico en *ups & downs* anímicos para que tu objeto de deseo te corresponda, toca pararse a reflexionar dónde está la línea entre una relación sana y una obsesiva. Porque, como escribe la psicóloga María Esclapez en *Me quiero, te quiero* (ed. Bruguera), te mereces vínculos sentimentales donde prevalezca una sensación de calma constante, la elección mutua y libre, y donde nadie sienta que la relación es una atadura u obligación.

Limerencia: ¿eso qué es?

En nuestra sociedad, ponemos

etiquetas a cualquier experiencia vital y la obsesión amorosa también tiene su nombre: limerencia. Según Raquel González Martínez, psicóloga especialista en terapia de pareja, "este término define un estado de atracción romántica y emocional que incluye pensamientos intrusivos relacionados con la persona de la que te sientes enamorada y cómo complacer sus deseos de forma continua. Así, tiendes a idealizar a la persona que crees amar, a veces casi sin conocerla, valorándola como excepcional". "El foco no es tanto el vínculo en sí, sino la necesidad emocional que ese vínculo parece cubrir, más relacionada con la activación del sistema de apego y con el miedo a la pérdida que con el propio amor", explica Cristina Romero, psicóloga experta en reconstrucción.

Alerta, amante enganchado

Muchas dinámicas de limerencia no tienen que ver con nuestra pareja actual, sino con nuestra mochila emocional. Para Cristina Romero, “el amor activa heridas y miedos previos, así como patrones aprendidos. Conviene mirar hacia dentro y comprender nuestra forma de vincularnos”. Raquel González asegura que “una de las señales más alarmantes para identificar si tú o tu amante son obsesivos sería una alta frecuencia de pensamientos intrusivos (pensar continuamente en la persona amada en detrimento de otras actividades o relaciones). También la idealización, basada en el deseo y no en la realidad. Con ambas premisas aparece la necesidad de ser correspondidos, buscando constantes signos para ver si es así, lo que causa altibajos emocionales de euforia o desesperación, según la respuesta que recibas sobre la intensidad de atención o afecto”.

Las mujeres, ¿más invasivas?

¡Claro que no! “La personalidad, los rasgos de ansiedad, las experiencias previas y la idea de lo que es respeto o libertad influyen en cómo se comporta alguien en una relación, con independencia del género. Y siempre hay que tener presente la situación sobre las necesidades afectivas (con ella misma y con su círculo social o familiar) en la que se halla la persona obsesionada”, afirma Raquel González. Eso sí, los patrones sexistas de nuestra sociedad no se lo ponen fácil a las mujeres. “A nosotras nos han socializado en la dependencia emocional, en que el amor es el



DE LA VIDA REAL A LA FICCIÓN

La literatura y el cine han encontrado en la obsesión amorosa un campo de inspiración incuestionable. Estas propuestas te atraparán.

1

***El coleccionista*, de John Fowles.**

Un hombre solitario admira en la distancia a una niña bien de Londres... hasta que la secuestra. Un *thriller* que engancha.

2

***Lolita*, de Vladimir Nabokov.**

La historia de la obsesión de un profesor por la adolescente Lolita quien, además, es su hijastra. Un clásico.

3

***You*, de Caroline Kepnes.**

Enganche amoroso, acoso digital. La trama de un vendedor de libros perturbado y una de sus clientas convertida en serie de éxito en Netflix.

centro de nuestra identidad, que los celos son prueba de cariño o que la fusión total es deseable. El ideal romántico contribuye a equivocar intensidad con profundidad; eso puede generar vínculos donde necesidad y miedo se confunden con amor”, añade la psicóloga Cristina Romero.

Perder los papeles

Recordando de nuevo *Cumbres borrascosas*, no cabe duda de que el amor intenso y obsesivo de Heathcliff y Catherine puede interpretarse más como una relación tóxica y destructiva que causa violencia emocional y dolor que como un romance saludable. “El amor sano se construye entre dos personas completas que eligen compartir su vida, no entre dos mitades que se necesitan para sostenerse”, matiza Cristina Romero. “Hay interdependencia, apoyo mutuo y vínculo emocional, pero manteniendo cada uno su autonomía. En la limerencia, la identidad puede girar alrededor de la relación. El estado de ánimo depende de cómo esté el vínculo: si la otra persona se distancia, el mundo parece tambalearse”. Y de ese miedo a la pérdida nace el control y la exigencia de supervisar al otro o de requerir disponibilidad constante.

Esos arrebatos sin control

Cuando, compulsivamente, tu vida gira en torno a tu objeto de

deseo, llantos, gritos, idas y venidas están a la orden del día. “Las discrepancias son normales, pero hay que manejar los desacuerdos de forma constructiva: negociar y aceptar”, sugiere Raquel González. “El amor posesivo tiende a ignorar los límites individuales, lo que lleva a una sensación de asfixia en la relación. Ahí se genera una dinámica donde la pareja puede ser idealizada en un momento y luego desvalorizada, creando inestabilidad emocional. No es raro que surjan tácticas de manipulación (culpa o chantaje emocional) para mantener el control”. Ahora bien, no recriminemos sin más esos comportamientos tormentosos: muchos amantes obsesivos no sufren porque quieran, sino porque no saben gestionar sus emociones.

Si te reconoces como amante obsesiva, “no te culpes, porque la obsesión no habla de cuánto amas, sino de cuánto temes perder. Tras ella puede haber miedo al abandono o baja autoestima”, afirma la psicóloga Cristina Romero. “Te ayudará recuperar espacios propios, reducir la vigilancia y exposición digital, trabajar la tolerancia a la incertidumbre y fortalecer la identidad más allá del vínculo”. Raquel González aconseja tener un diario “porque escribir puede ayudarnos a reflexionar sobre nuestros patrones de comportamiento obsesivo. También es recomendable practicar la comunicación y la escucha activa con tu pareja, así como la atención plena para centrarte en el presente y reducir la ansiedad”. Y si la rumiación es constante y te genera sufrimiento,

la terapia con un profesional es muy útil para aprender nuevas formas de relacionarte con el otro.

¿Y si le pasa a tu pareja?

Manejar una relación con una pareja que sufre limerencia puede desgastar emocionalmente. “Primero, identifica esas actitudes obsesivas y pregúntate cómo te hacen sentir”, recomienda la psicóloga Raquel González. “Luego, habla con tu pareja sobre tus preocupaciones y permite que también exprese sus sentimientos. Eso sí, mantén el enfoque en tus necesidades y límites, sé firme y no renuncies a tus líneas rojas. Anímale a tener intereses y actividades propias. Mantén relaciones con amigos y familiares que te apoyen y si la situación se vuelve abrumadora o peligrosa, por mucho que quieras a esa persona, prioriza siempre tu seguridad. Ten un plan de acción por si necesitas salir de la relación con rapidez. Lidar con una pareja obsesiva puede ser difícil, pero es importante anteponer tu bienestar”.

AMOR CON CONCIENCIA

Como apunta la psicóloga Ciara Molina en *Amar sin cicatrices* (ed. Kitaeru), sin responsabilidad afectiva tu relación será una experiencia menos saludable.

Tú y yo sentimos

Comprométanse a cuidar sus emociones recíprocamente. “Creen un espacio donde ambos se sientan valorados, escuchados y comprendidos”.

Exprésate

Utiliza esa responsabilidad afectiva para hacerlo con sinceridad y sin sincericidios. “Esfuézate por comunicarte de manera honesta y empática”.

Castillos de arena

“No ilusiones a la persona que te ama con la idea de un futuro compartido que, en realidad, no quieres tener”. Es decir, no des falsas esperanzas a nadie con quien no desees compartir tu vida alimentando su sufrimiento (y posible obsesión).

Si no funciona...

En ese caso, hay que ser honestos el uno con el otro. Si lo de ustedes no avanza, quizás haya que dejar estar la relación “buscando su equilibrio y bienestar emocional”.

discover

No todos los viajes descansan. Algunos solo distraen y otros —los correctos— tienen la capacidad de regular tu sistema nervioso, bajar el cortisol y recordarle a tu cuerpo cómo se siente estar en calma. ¿Quieres enterarte cuáles son? Aquí te lo cuento.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO

**¿Vacaciones?
Estos son los
destinos que
regulan**
(según la ciencia del bienestar)



FOTOS: GETTY IMAGES

Hay una razón por la que después de ciertos viajes dormimos mejor, respiramos distinto o sentimos que el tiempo deja de perseguirnos. No son solo “vacacionar”. Es biología. La ciencia del bienestar lleva años estudiando cómo los entornos impactan directo el sistema nervioso: la luz natural regula los ritmos circadianos, el sonido del agua disminuye la hiperactivación mental, los bosques reducen marcadores fisiológicos de estrés y los espacios con baja estimulación ayudan a activar el sistema nervioso parasimpático... el encargado del descanso, la digestión y la recuperación emocional.

La diferencia entre un viaje que agota y uno que regula está en algo más profundo que el lujo o la estética: está en cómo responde tu cuerpo cuando llega ahí.

El auge de estas experiencias no es casualidad. Para Francisco Lugo, fundador de *GoWell Consulting*, el turismo *wellness* dejó de ser una categoría aspiracional para convertirse en una nueva forma de hospitalidad. “Hoy los viajeros priorizan destinos que ayuden a gestionar su bienestar físico y emocional durante el viaje”, explica. “Ya no buscan solo desconectarse, sino sentirse mejor”.

Después de la pandemia, el bienestar dejó de ser un “extra” para convertirse en un criterio de decisión al reservar. Y eso está transformando la manera en que hoteles y destinos diseñan sus experiencias: menos sobreestimulación, más descanso profundo; menos itinerarios frenéticos, más espacios que permitan regular el cuerpo.

Lugares que le bajan el volumen al cerebro

Durante años, el turismo vendió itinerarios intensos: ver más, hacer más, consumir más. Pero el cuerpo no siempre interpreta eso como descanso. De hecho, los viajes con exceso de estímulos —aeropuertos saturados, ruido constante, sobreagenda, vida nocturna intensa— pueden mantener activo el sistema simpático, el mismo que se dispara en estados de alerta y ansiedad.

Por eso cada vez más especialistas en bienestar hablan de viajes reguladores: destinos donde el entorno favorece la

recuperación neurológica. “Si me preguntas qué tienen en común, es el silencio real, naturaleza dominante, ritmos lentos, baja densidad sensorial, luz natural, menos pantallas y ruido urbano, además de experiencias inmersivas y no hiperproductivas”, explica Francisco.

Y es que no se trata de “escapar”, sino de permitirle al sistema nervioso dejar de defenderse. La industria *wellness* también está cambiando desde adentro. Lugo explica que el bienestar ya no puede limitarse al spa o a una clase de yoga aislada. Hoy, los destinos más relevantes construyen “ecosistemas integrales de bienestar” donde alimentación, descanso, movimiento, naturaleza y conexión local trabajan juntos para modificar cómo se siente el cuerpo.

Mar: el efecto calmante del agua

La neurociencia tiene incluso un término para esto: *blue mind*. El contacto visual y auditivo con el agua puede inducir estados meditativos suaves, reducir la frecuencia cardíaca y generar sensación de

seguridad fisiológica. Pero no cualquier playa produce el mismo efecto. Los destinos más reguladores suelen tener baja saturación turística, sonido natural predominante y ritmos locales lentos. Aquí, algunos que puedes visitar.

Isla Holbox

Antes de convertirse en tendencia global, Holbox era conocida por su silencio. Y aunque hoy tiene más movimiento, todavía carece de tráfico, tiene calles de arena y noches donde el sonido dominante sigue siendo el viento. Este destino es ideal para combatir el estrés mental, la saturación digital y la fatiga cognitiva.

Costa Careyes

Más que una playa, Careyes funciona como un microclima emocional. Arquitectura integrada al paisaje, selva seca, mar abierto y una sensación de aislamiento elegante que obliga a desacelerar. Ideal para reducir el *burnout*, la ansiedad por hiperproductividad y la necesidad de desconexión social.

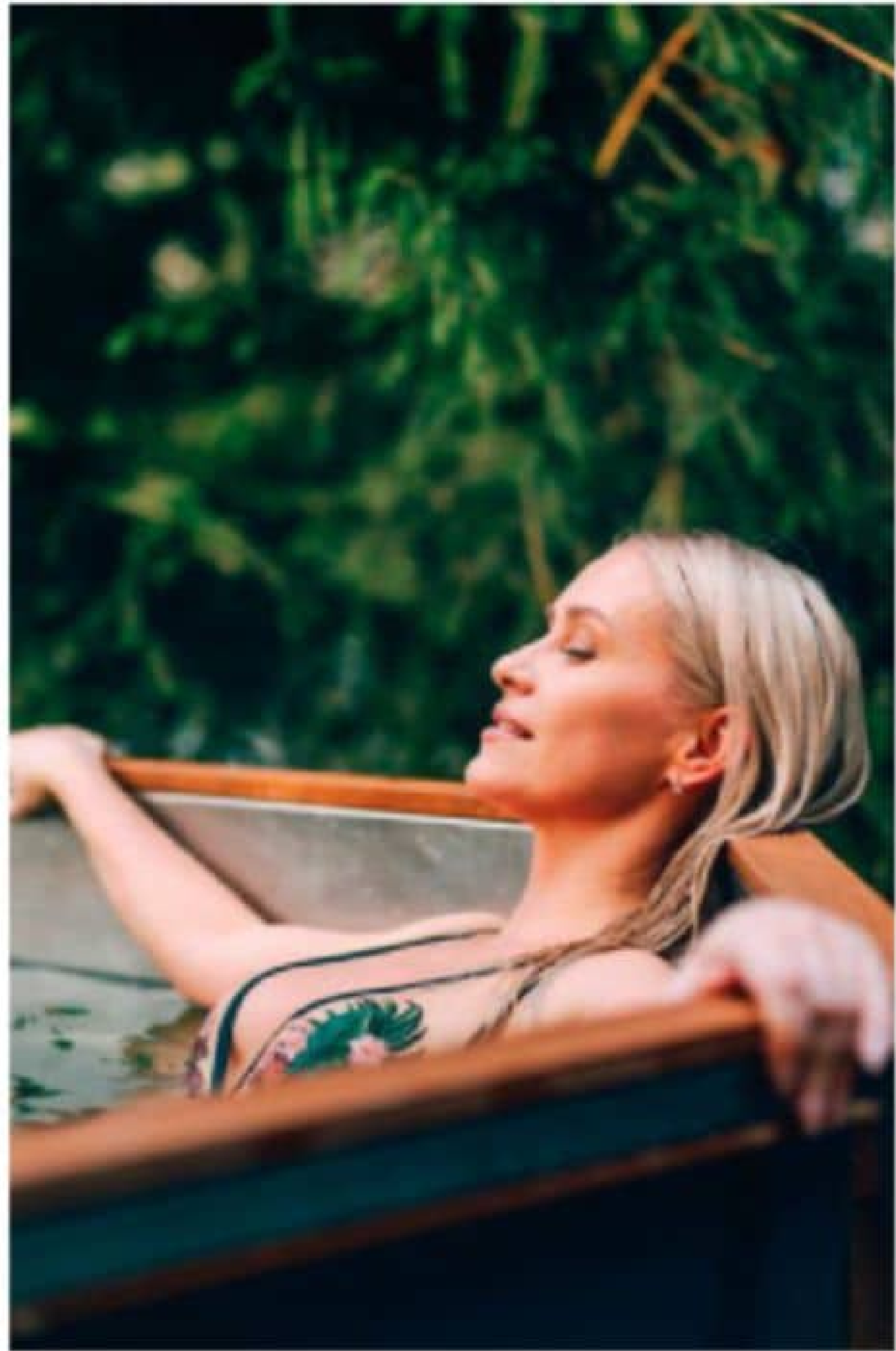
SI TIENES LA MENTE SATURADA

Elige: mar abierto, lugares con horizonte amplio y pocos estímulos visuales.

Busca: agua, atardeceres largos y caminatas sin objetivo.



“Hoy los viajeros priorizan destinos que ayuden a gestionar su bienestar físico y emocional durante el viaje”.



**SI ESTÁS
EMOCIONALMENTE
AGOTADA**

Elige: bosques, climas fríos o templados y espacios íntimos.

Busca: niebla, sonidos naturales y ritmos lentos.

Bosques: por qué los árboles sí cambian tu estado mental

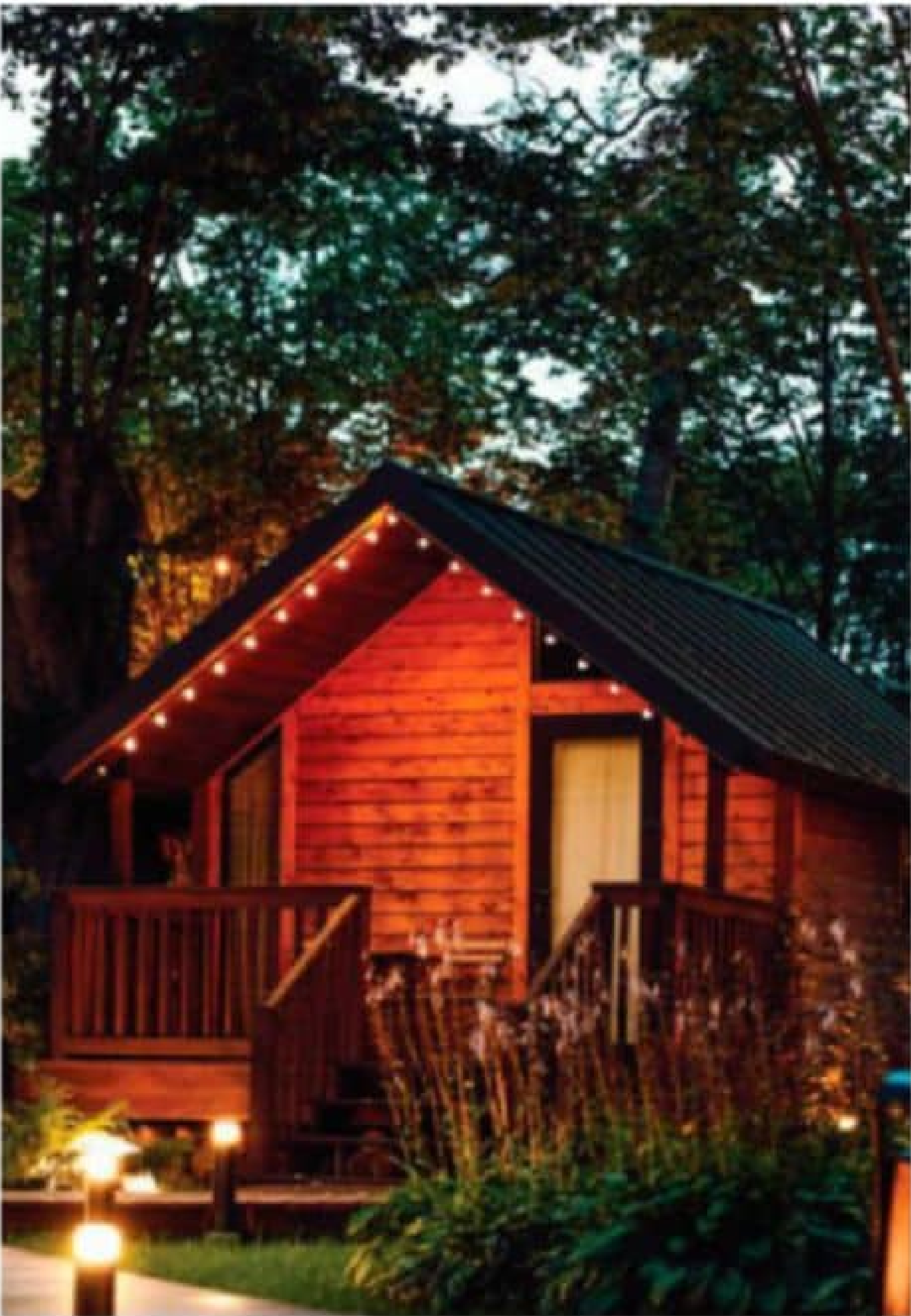
Japón lleva décadas estudiando el *shinrin-yoku* o “baño de bosque”: caminatas lentas entre árboles asociadas con reducción de cortisol, presión arterial y ansiedad.

Mazamitla

Entre niebla, cabañas y bosque húmedo, Mazamitla tiene una cualidad particularmente reguladora: obliga a bajar el ritmo físico. Aquí el clima modifica el comportamiento corporal, se habla más lento, se camina más lento, se duerme más. Ideal para minimizar el estrés físico, el insomnio y la sobrecarga emocional.

Tapalpa

Pinos, silencio y noches oscuras de verdad. Uno de los elementos menos discutidos en bienestar es la ausencia de contaminación lumínica. Dormir en lugares con oscuridad natural favorece la producción de melatonina y mejora la recuperación nerviosa. Ideal para cuando sientes agotamiento mental, estrés acumulado y problemas de sueño. No es coincidencia que muchos hoteles de montaña estén rediseñando sus experiencias alrededor del silencio y la naturaleza. “El *wellness* ya no puede ser un *add-on*”, agrega Lugo. “Tiene que sentirse en todo el ecosistema de la propiedad”.



FOTOS: GETTY IMAGES.

**SI ESTÁS
EN BURNOUT**

Elige: montaña, destinos remotos y lugares con silencio real.

Busca: baja conexión digital, oscuridad nocturna, rutinas simples.



Montaña, altitud y silencio

Estudios en neurociencia muestran que ciertos periodos de baja estimulación auditiva permiten disminuir la hipervigilancia cerebral. Por eso muchas personas lloran, descansan o sienten una extraña claridad emocional en lugares altos y remotos. El cuerpo deja de anticipar.

Real de Catorce

La altitud, el paisaje semidesértico y el ritmo suspendido del pueblo crean una sensación difícil de explicar: menos prisa interna. Ideal para quienes tienen crisis existenciales, saturación emocional o necesidad de introspección.



Zacatlán de las Manzanas

Frío suave, neblina y ritmos locales tranquilos. Los entornos templados y húmedos suelen inducir más descanso fisiológico que los ambientes en extremo cálidos o hiperestimulantes. Ideal para combatir el estrés sostenido, el agotamiento laboral y la recuperación emocional.



HAY PROYECTOS QUE MARCAN A SUS CREADORES y, este en particular, marcó el inicio de una nueva existencia para el arquitecto ANTONIO FARRÉ. Simboliza una segunda oportunidad en varios sentidos: es el segundo proyecto que realizó para el mismo cliente y es la muestra palpable de un nuevo ciclo creativo, tras una pausa en la vida profesional de una cirugía de corazón con complicaciones. Se trata de un proyecto que irradia mucha paz, luz y belleza. Cuando se definen al propietario de esta residencia espectacular y que FARRÉ pudo plasmar de forma entrañable cuidando al máximo las proporciones, la escala y los detalles que se advierten con sorpresa al estar visitando. Es el espacio ideal para un hombre trabajador, de gustos muy finos, amante del arte y en una etapa de su vida en la que cosecha los frutos de muchos años de trabajo en la industria textil. Un lugar abierto, rodeado de jardines que otorga paz y belleza, como el árbol que admira todos los días al abrir las cortinas de su habitación y que fue el punto focal del que partió la construcción.

La relación con el cliente se convirtió en un fuerte lazo de amistad desde el primer proyecto que hicieron juntos y el arquitecto Farré quiso proyectar en su casa el éxito que su biografía merece. Un espacio de cantera y cristal en el cual no existe ninguna columna gracias a la ingeniería y al trabajo estructural con tecnología, aplicada en elementos como el puente de cristal que conecta la planta de cristal con el piso de esta casa. La decoración hecha con las proporciones ideales para las obras de arte adquiridas durante años, cada una con un tema y una historia que contar. Piezas que se entrelazan y conviven sabiamente entre sí con el interiorismo de ELENA TALAVERA, pues cada objeto y mobiliario es artístico, artesanal y con alma, incluso la alfombra hindú de 600 años y una alfombra de 4.20 metros. El mueble de Alfonso Barrera y la majestuosa mesa de comedor.

Monarca

Piezas que elevan lo cotidiano.

POR ANDREA REITER

Con una propuesta que mezcla elegancia atemporal, diseño contemporáneo y una sensibilidad profundamente emocional, Monarca ha construido un universo donde cada pieza busca acompañarte mucho más allá de una ocasión especial y no solo complementan tu look, sino que terminan convirtiéndose en parte de tu identidad.

Desde sus inicios, la marca mexicana nació como un proyecto personal e intuitivo, inspirado en la idea de crear joyas capaces de hacerte sentir en tu día a día. Con el tiempo, evolucionaron hacia una estética

limpia, sofisticada y aspiracional pensada para mujeres que buscan piezas versátiles, pero con personalidad.

Diseño que conecta

Su ADN está entre lo clásico y lo vanguardista, y sus colecciones surgen de emociones, atmósferas y pequeños detalles cotidianos que después se transforman en accesorios diseñados con todo cuidado. Desde los materiales hasta la experiencia detrás de cada drop, todo se piensa para transmitir autenticidad, seguridad y una elegancia natural que se siente *effortless*.

“Cuando una pieza conecta contigo de verdad, se vuelve parte de tu rutina y de tu historia”, nos cuenta Paco Silva, fundador de la marca. Quizás ahí está la esencia de Monarca: joyas que se sienten cercanas, fáciles de incorporar y lo bastante especiales como para transformar cualquier look sin perder naturalidad.

Más allá de los trends

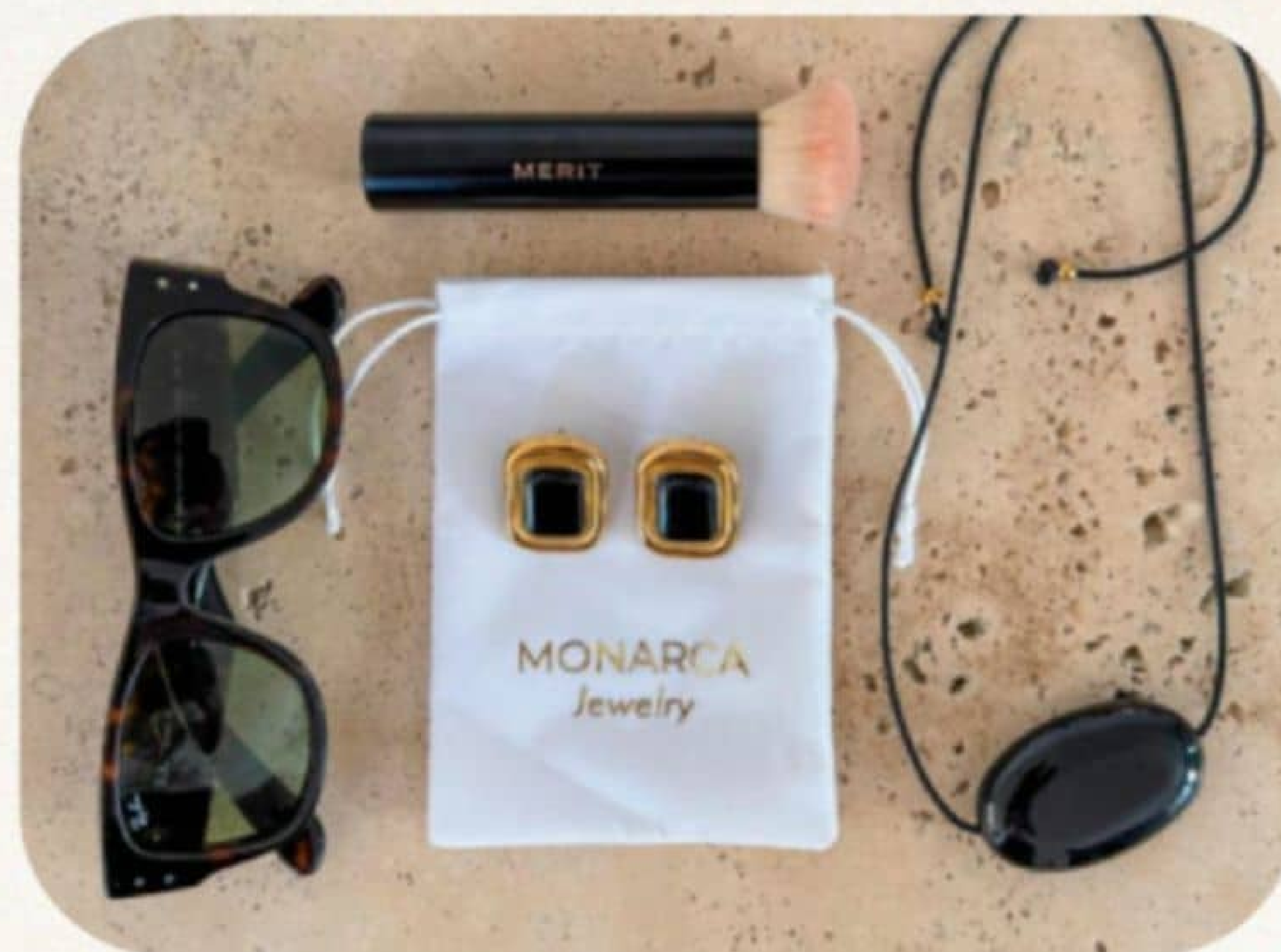
En una industria donde las tendencias cambian muy rápido, Monarca apuesta por una identidad sólida y reconocible. Más que seguir modas pasajeras, su fundador reinterpreta lo actual desde su propia visión

estética: femenina y elegante. “Nos interesa crear piezas con personalidad, capaces de permanecer relevantes con el tiempo”, comparte Paco.

Hoy, su universo está ligado al diseño, accesorios y *lifestyle*, manteniendo siempre la misma esencia que los distingue: piezas duraderas, diseño con intención y una visión de elegancia accesible que permanece relevante con el tiempo. Porque al final, más que accesorios, son piezas que terminan formando parte de tu historia.

Scrolling:

Web: monarcajewelry.com
IG: @monarcaoficial.mx



“Más que accesorios, Monarca crea piezas que terminan formando parte de tu historia”.



FOTOS: CORTESIA

El nuevo liderazgo femenino

En un momento donde el éxito ya no se define solo por títulos o métricas, sino por cómo te sostienes a ti misma mientras construyes algo propio, historias como la de Alejandra Quintero se sienten más relevantes que nunca.

POR ANDREA SIERRA

En esta entrevista, Alejandra nos cuenta lo que implica liderar sin tener todas las respuestas, confiar en tu intuición cuando nadie más lo tiene claro y redefinir el éxito desde un lugar más personal.

Fundaste Dominion Housing, empresa pionera en hospitalidad, en un momento donde el concepto prácticamente no existía en México. ¿Cómo identificaste esa oportunidad antes que los demás?

Dominion Housing nace de una crisis convertida en oportunidad. Construimos un edificio para la embajada de Estados Unidos, pero la operación no se concretó y nos quedamos con un activo terminado que había que volver rentable. Con la referencia de Europa, donde este modelo ya existía, decidimos probar y amueblamos la mitad del edificio y diseñamos un servicio de hospedaje temporal con estándares de hotel. Sin planearlo, nos convertimos en precursores de un modelo que hoy nos ha dado prestigio internacional.

¿Cuál ha sido tu mayor aprendizaje al construir desde cero un modelo de negocio?

Que la falta de referentes te obliga a confiar en tu propio criterio. Emprender es una práctica constante de presencia: tomar decisiones sin certezas absolutas, pero con claridad interna.

Desde tu experiencia, ¿cuáles son los tres pilares clave para liderar un negocio con solidez?

Conexión interna, disciplina emocional y consistencia. El liderazgo nace de la coherencia, no solo de la estrategia.

¿Cómo transformar la empatía o la intuición en ventajas estratégicas reales?

En Dominion Housing, la empatía nos permite entender a profundidad a nuestros clientes y diseñar mejores experiencias.



ALEJANDRA QUINTERO fundó Dominion Housing, una empresa pionera en hospitalidad que combina la privacidad de un hogar con los servicios de un hotel, y fue de las primeras en apostar por un modelo que hoy es referencia en México. Su camino combina visión empresarial con una forma mucho más consciente y real de ejercer el liderazgo.

La intuición nos ayuda a anticiparnos. Cuando se integran con ejecución, se vuelven herramientas muy poderosas.

¿Cómo redefiniste el éxito siendo mamá, emprendedora y líder?

Como presencia. No es hacerlo todo, sino estar realmente donde estás. El yoga ha sido clave para regresar al cuerpo, a la respiración y tomar decisiones más conscientes.

¿Cómo romper con la narrativa de que las mujeres tienen que “probarse el doble”?

Dejando de buscar validación externa. Cuando tienes claridad en tu valor, tu liderazgo cambia. No se trata de hacer más, sino de hacer mejor.



¿Cómo influye tu filosofía de vida en la manera en que lideras?

Me enfoco en cómo respondo, no en lo que pasa. El yoga y la meditación me ayudan a no reaccionar desde el impulso, sino a liderar desde la conciencia.

¿Qué papel juega la salud mental en el liderazgo?

Es la base. La salud mental se entrena a través del yoga, la respiración y la atención plena. Desde ahí viene la claridad y la capacidad de sostener un equipo.

¿Qué es para ti liderar, crecer rápido o crecer con propósito?

Crecer con propósito. En Dominion House priorizamos la calidad y el servicio, y el crecimiento tiene que ser sostenible.

“El nuevo liderazgo no se impone: se encarna; y empieza en la capacidad de estar en presencia”.

— ALEJANDRA QUINTERO.

¿Cómo definirías el nuevo liderazgo femenino?

Un liderazgo más consciente, donde la intuición y la estrategia conviven, y donde la autenticidad sustituye a la rigidez.

astro



Aries

(21 marzo - 19 abril)

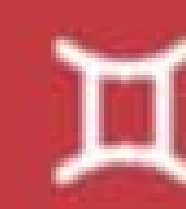
En este periodo tendrás que hacer uso de tu paciencia, Aries: analiza y ve bien las opciones que se te presentan y toma decisiones en temas de relaciones y parejas. ¡Aprende a calmar tu instinto y no tomar decisiones precipitadas para elegir correctamente!



Tauro

(20 abril - 20 mayo)

Estás aprendiendo lecciones importantes de tu vida personal y laboral que tocarán temas como dinero y autoestima; no será fácil, pero tendrás que integrar bien la energía para empezar con el pie derecho.



Géminis

(21 mayo - 20 junio)

Personas cercanas han sido espejos para ti, esto pudo llevarte a un proceso de auto-descubrimiento y crecimiento. ¡Tus dones y talentos se pueden despertar, Géminis, lo importante es conectar con tu lado sensible y emocional!



Cáncer

(21 junio - 22 julio)

¡Feliz vuelta al sol, Cáncer! Si te has sentido un poco estancada es porque no quieres soltar eso que ya dejó de funcionar: hacerlo te abrirá un mundo de posibilidades y tu zona de proyectos y creatividad se verán muy beneficiados.

Tu horóscopo de julio

POR MALÚ VALES



Leo

(23 julio - 22 agosto)

¡Momento de recuperar el tiempo perdido y cambiar patrones! Cambiar hábitos y rutinas te hará resetearte, un detox te hará bien, tanto de comida como de personas que no te nutren. ¡Anímate a hacer los cambios necesarios!



Virgo

(23 agosto - 22 septiembre)

Trata de balancear y encontrar paz, ya que a veces estás en todos lados y con mil proyectos buscando la perfección. La energía de nuevos comienzos es muy fuerte, así que ordena todo para aprovecharla.



Libra

(23 septiembre - 22 octubre)

Después de unos meses un poco impredecibles, la calma y el orden llegan otra vez; lo importante es que hayas aprendido las lecciones que todo esto dejó en tu vida. ¡Aprovecha esta calma para hacer un viaje que te inspire y te llene de nueva energía!



Escorpio

(23 octubre - 21 noviembre)

Forzar las cosas no te llevará a ningún lado, mejor escucha tu propia sabiduría y dale prioridad a actividades que te ayuden a integrar tu parte mental, espiritual y emocional, como pasar tiempo en la naturaleza o meditar.



Sagitario

(22 noviembre - 21 diciembre)

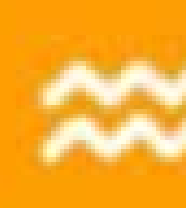
Momento de tomar decisiones importantes: dejaste pasar tiempo y es hora de solucionar lo que ya no te hace bien. Recibirás y estarás apoyada por grupos de amigos o familia. Déjate ayudar, no tienes que hacerlo todo sola, Sagi.



Capricornio

(22 diciembre - 19 enero)

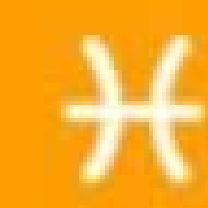
Hora de soltar las cargas, Capri: los astros te piden que aprendas a delegar y compartir, trabajar en equipo será muy bueno para ti. ¡Ábrete a otras opiniones y a colaborar con los demás, grandes ideas pueden surgir de esto!



Acuario

(20 enero - 18 febrero)

Habrás cambios en cómo te valoras y en dónde tienes tus prioridades, estarás superemocional e intuitiva, aprovecha para reflexionar y meditar qué te hace sentir bien y qué resuena con lo que quieres: las puertas se abrirán para ti.



Piscis

(19 febrero - 20 marzo)

Un gran final se acerca: ten calma, que con los finales también vienen nuevas oportunidades y comienzos. Expande tus horizontes y mucha claridad llegará a ti para tomar esas decisiones, tendrás el empuje para lograrlo y también la ayuda de los astros.



Hola Houston

Donde empiezan
tus mejores recuerdos.

Thompson Houston, by Hyatt

HolaHouston.com